

دابەزاندنی کێش

لە ماوەی 7 رۆژ دا



چاپی یەکەم
2014

دکتۆر ئێروین مەکسوێلا ستیلمەن

وەرگێر:
ئیحسان عەبدولڕەحمان

دابەزاندنی کێش

(لەماوەی ٧ ڕۆژ دا)

دابەزاندنی کێش

(لەماوەی ٧رۆژ دا)

نوسەر:

دکتۆر ئێروین مەکسوێڵ ستیلمەن

وەرگێڕ:

ئێحسان عەبدولڕەحمان

ناوی کتێب/ دابەزاندنی کێش لەماوەی حەوت ڕۆژدا

نوسەر: دکتۆر ئێروین مەکسوێڵ ستیلمەن

وەرگێڕ:ئێحسان عەبدولڕەحمان

تایپ/ وەرگێڕ

پێداچوونەوەی: دێرین کامل

تیراژ/١٠٠٠

شوێنی چاپ: چوارچرا

ساڵی چاپ/ ٢٠١٤ ز

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٢٥٦) ساڵی ٢٠١٤ ی پێدراوە .

ناوەرۆك

بەشی سێیەم : رێجیمی لاواز مانەوە

پێشەکی

بێ گومان قەڵەوی یەکێك لەکێشەکانی ئێستای کۆمەڵگای پیشەسازییە[١]. ئەم کێشەیە لەشارەکان زۆرتر خۆی دەنوێنێ چونکە چالاکی لەش و بەکارهێنانی ماسولکەکانی لـەش لەشارەکاندا کەمترە، ئێستا زۆربەی خەڵك بۆ ئەنجامـدانی چـالاکیەکانی ڕۆژانـەو ژیانیـان ئـامێرو مەکینـەی جـۆراو جـۆر بـەکار دەهێـنن، بـۆ گەیـشتن بەشـوێنی ئـیش و کاریـان ئوتۆمۆبیل بەکار دەهێننK بۆ سەرکەوتن لەپلـەکان سـواری سـەرخەر (مـصعد) دەبـن، تەنانەت بۆ کردنەوەی قوتوبەکیش مەکینەی کردنەوەی کارەبـایی بـەکار دەهێـنن، ئەمـە لەکاتێکدا کە خـواردنی ڕۆژانـەمان بەرێـژەی زۆری لـەمادەی پـڕ کـالۆری، نیـشاستەدار و چەور پێکهاتووە.

زۆر جار لەکاتی سەردانی نەخۆشـەکان بینیومـە کـە زۆربـەی کەسـانی قەڵـەو تووشـی نەخۆشی سەخت دەرمان[٢] و زیانی ڕاستەقینە بوون، زۆریـش سـەیرە بڕێـك لـەم کەسـانە بڕی پارەی زۆریان بۆ چەوری سوتاندن و دابەزینی کێشیان خـەرج کـردووە بـەڵام بـەهیچ ئەنجامێك نەگەیـشتوون، لەماوەیـەکی کـورت چـەوری زیادەکـە گەڕاوەتـەوە شـوێنەکەی خۆی.

لەم کتێبەدا شێوەیەك فێر دەکرێن، بەم شێوە لەماوەی کەمتر لـەدە ڕۆژ بەرێژەیـەکی بەرچاو دەتوانن لەزیادەی کێشی خۆتان دابەزێنن، ڕەنگە دابەزینی کێش لەماوەی حەوت ڕۆژ بەبیرو بۆچوونی ئێوە ئەستەم بێت، بەڵام ئەم شێوەی دکتۆر ستیلمەن بـەپێی یـەك بنەمای زانستی و لۆژیکی دانراوە: ئەگەر کالۆری کەمترێك لەبەراورد لەگەڵ کالۆریـەك کـە لەشتان پێویستیەتی بەکاربهێنن چـەوری زیادەکانتـان دەتوێتـەوەو کێـشتان دادەبـەزێت هەروەها ئەگەر کالۆری کە ڕۆژانە بەکاری دەهێنن بەهەمان ڕێژەی پێویستی لەشتان بێت کە لەچالاکیەکانی ڕۆژانە دەسووتێت، ئیدی هیچ کاتێك قەڵەو نابن.

---

[١]- Industrialization
[٢]- Difficult Treatment

بەکاربردنی شێوەی دکتۆر ستیلمەن چەند سوودی گرنگی تێدایە:

١- هیچ جۆرە زیانی لاوەکی تێدا نیە. ٢- جگە لەوەی کە کێش دادەبەزێنێت، دەبێتە هاندەری تەندروستی لەشمان. ٣- بۆ هەر کەسێك شیاو و گونجاوە. ٤- ئاسوودە و ئاسانە. ٥- بە پێچەوانەی ئەوە کە لەسەرەتا ڕەچاو دەکرێت زۆر پێویستی بە پارە خەرج کردن نییە. ٦- لەهەموویان گرنگتر: خێراییەکەیەتی لەماوەیەکی کەم بەئامانجەکەتان دەگەیەنێت.

ئێروین مەکسوێل ستیلمەن[١]

پزیشکی تایبەتی نەخۆشی هەناوە[٢] بێگومان یەکێك لەباشترین پزیشکەکان لەبواری ناسینی فیزیۆلۆجی لەشی مرۆڤ داو پێشینەی زۆرتر لە(٤٥)ساڵ پزیشکی هەیە، هەتا ئێستا سەرۆکی نەخۆشخانەی Coney Island ، نەخۆشخانەی هاریورو کۆلیجی جیریالکتریك ئەمێریکاو نەخۆشخانەی لانگ ئیسلەند لەئەستۆی بووە. دکتۆر ستیلمەن لەبارەی ئاودەرمانیش[٣] خوێندنەوەو گۆتاری زۆری هەبووە، نازناوی کاشیفی دووجارەی ئاویان پێ داوە. دکتۆر ستیلمەن بەبڵاوکردنەوەی شێوەی دابەزینی کێشی خێرا، سەرکەوتنی بەرچاوی بەدەست هێناوە، بەزیاتر لەهەزاران ژن و پیاو و گەنج ئەم دەرفەتەی پێشکەش کردوە تا بەم شێوەی تایبەتی خۆی کێشەکانیان چارەسەر بکەن، ئێستا بەملیۆن کەس لەسەرانسەری جیهان لەشێوە دروستکراوەکەی بەکار دەهێنن بۆ ژیانێکی تەندروست.

---

[١]- Dr. Irwin Maxwell still man.

[٢]- Internal Medicine

[٣]- Hydrotherapy

یەك شێوە بۆ تەمەنێك تەندروستی

کتێبێك کە ئێستا لەبەردەستتان دایە جیاوازی زۆری هەیە لەگەڵ کتێبەکانی چۆنیەتی چێشت لێنان، ئەو چێشتانەی کە لە دواتر بەم کتێبە فێر دەکرێن دەبێتە هاندەرت بۆ ئەوەی کێشت خێراتر دابەزێت و ئەندامێکی گونجاو و ژیانێکی تەندروستت هەبێت.

ئەم کتێبەشێوەی چێشتلێنان و خواردنت دەگۆڕێت، زۆری پێ ناچێ تێدەگەی کە شێوە ژیانی تەندروستر و جوانترت پێشکەش دەکات. ڕێنماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL)[1] بەدەست بەناوگترین پزیشکەکانی پسپۆڕی جیهان پەسەند کراوە، بەم ڕێجیمی خواردنە هەتا ئێستا بەملیۆن ژن و پیاو و گەنج توانیویانە لەماوەیەکی کورت بەکێشی دڵخوازیان بگەن.

ئەو چێشتانێك کە ڕێنمایی چۆن لێنان و دابین کردنیان لێرە باس کراوە ئەوەندە جۆراوجۆرە کە کەسێك هەست بەیەکسانی و یەکجۆری ناکات، وە هەر کەسێك بە پێی حەزو ئارەزووی خۆی دەتوانێ چێشتەکەی دروست بکات. لەدوایی ئەم کتێبە ڕێنماییەکانی تایبەت بۆ لاواز مانەوە نووسراوە بۆ ئەوەی ئێوە ئێدی نیگەرانی گەڕانی چەوری زیادە مەبن.

لەدوایی ڕێنماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL)، ڕێنماییەکانی ڕێجیمی تایبەتی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO)[2] هاتووە بۆ تواندنەوەی چەوری ئەندامەکان و شوێنانێك لەلەش کە لەبەر کۆبوونەوەی چەوری قەڵەو و ناشرینەوە بووە. ڕێنماییەکانی خواردەمەنی ئەم کتێبە بەشێوەیەك لەدوای یەك هاتووە کە دەتوانی بەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) دەست پێ بکەی هەر کاتێك کە خواردنی گۆشتت پێ ناخۆش بوو، ڕێجیمەکەت بگۆڕی بەرێجیمی تایبەتی دابەزینی شوێنەکانی لەش (QIO) وە لەدوای ماوەیەك دیسان بگەڕێتەوە سەر ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) یاخود پێچەوانەی ئەوە بکەیت.

ئەگەر هەموو کاتێك لەڕێنماییەکانی سەرکەوتووی ئەم کتێبە پەیرەوی بکەی ئێدی هیچ کاتێك قەڵەو نابیت. تەواو ڕێنماییەکانی ئەم کتێبە بۆ بەدیهاتنی ئەم ڕستەیە: شکاندنی بەربەندی قەڵەوی! ئێمە بەئەزموونی سەرکەوتوو کە لەماوەی ٥٢ ساڵ پزیشکی هەناوی تێگەیشتین کە ئەمە نا ئەستەم نییە. تۆش بەئامۆژگاری ڕۆشن کە لەم

---

[1] - سەرناوی وشەکانی ئەم رستەیە: Quick Weight Loss

[2] - سەرناوی وشەکانی ئەم رستەیە: Quick Inches-Off

کتێبەی وەری دەگری بەم سەرکەوتنە بڕوا دەکەی، تێدەگەی لەجیاتی بەکارهێنانی شێوەی هەڵەی کەم خواردن و پارێزکردن. دەتوانیێ شێوەی دروست و چاکی گۆڕینی چۆنیەتی چێشت لێنان بەکاربهێنی.

–یەك شێوەی تازەو هەرەباشی چێشت لێنان و چێشت خواردن

کاتێك کە ئەم کتێبە دەکڕی بێگومان گەیشتی بەو ئاستە کە چەوری زیادەکان کە لەش و ئەندامەکانتی ناشرین کردوە، هەروەها باری تەندروستیشت لەئاستی مەترسیدارە، دەبێ هەرچی زووتر چەوری زیادەکان لەناو ببەیت. ئێستاش دەبێ بەم بنەمایە بڕوا بکەن کە شێوەی هەڵەی چێشتلێنان و چێشت خواردنت کە هۆکاری زیادبوونی کێشتەو بووەتە هەڕەشەیەك لەسەر ژیانی تەندروستت.

هەر کتێبی چێشت لێنانێك کە هەڵگری و سەیری لاپەڕەکانی بکەی بێگومان ڕێنمایی خواردنێك دەبینی کە لەم خواردەمەنیانە پێك هاتووە: یەك پێوانە کەرەی ئاژەڵ یان کەرەی ڕووەکی[1] (١٦٠٠) کالۆری... دوو پێوانە شەکر (١٥٤٠) کالۆری... یەك و نیو پێوانە سۆس مایۆنیز (٢٤٠٠ کالۆری).. یەك پێوانە قەیماخ (٨٠٠ کالۆری) هتد...

ئەگەر لەڕێنماییەکانی ئەو کتێبانە پەیڕەو بکەی، مەترسی گەورەی زیادبوونی کێش و قەڵەوی، لەدواییدا گرفتەکانی دوای لەئەنجامی خواردن ئەم هەموو پێکهاتەی چەور و پڕ کالۆریە دەردەکەوێت. لەکاتێکدا بەڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا لەماوەیەکی کورت لەبارەی خواردنی پێکهاتەی پڕ کالۆری، پڕ کاربۆهیدرات، پڕ کۆلێسترۆل ئاگادار دەبی، بۆیە کەمکردنەوەی ئەم پێکهاتە لەخواردنی ڕۆژانە بەواتای تەمەن درێژەی تۆیە بەلابردنی خواردەمەنیەکانی چەورو پڕ کالۆری دەتوانی بۆ هەمووی تەمەنت تەندروست بژیت و خواردەمەنیەکانی سروشتی بەکاربهێنی.

– تەنها یەك هەفتە دەتوانی ٧٠٠٠ کالۆری لەخواردنت لابدەی.

جوان بیری لێ بکەرەوە بەجێبەجێکردنی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا هەر ڕۆژ نزیکی ١٠٠ کالۆری لەخواردنی ڕۆژانەت دادەبەزێت، بۆ ئەم مەبەستە جگە لەڕێنمایی چۆنیەتی چێشتلێنانێك کە لە داهاتوو فێر دەکری، دەتوانی لەچێشتی ئاسایی و دڵخوازیشت بخۆی بەلام بەو مەرجەی کە دەرمانی پڕ کالۆری، شەکەر، کەرە، وە هەروەها

---

[1] -Margarine

خواردەمەنییەکانی چەور لەخواردنی ڕۆژانەت لا بەری. لەئەنجامی ئەم شێوە نزیکی ٧٠٠٠ کالۆری لەبەرنامەی خواردنی ڕۆژانەت لەماوەی یەك هەفتـە دادەبـەزێت. سەرسـوڕهێنەرە کە بزانی ئەم ڕێژە کالۆریە بەرامبەرە بەنزیکەی یەك کیلۆگرام لەچـەوری بـەزی لەشـتانە، لەبەر لەناوچوونی ئەم ڕێژە لەچەوری لەشتان نزیکـی ١،٢٥٠ کیلـۆگرام ئـاو کـە پێویـستە لەگەڵ ئەم چەوریە لەلەش کۆەوە بێت. لەلـەش دەردەچـێت کـەواتا کـۆی گـشتی ٢،٢٥٠ کیلۆگرام لەماوەی یەك هەفتە!

گرنگ نییە چ ڕێژەیەك و چ ماوەیەکە زیادەی کێشت هەیـە، ئەگـەر بەڕاسـتی زیـادەی کێشت هەیـە، دەتـوانی لەڕێنماییـەکانی تایبـەتی بـەکاربهێنی و بـۆ نزیکـەی ٤ کیلـۆگرام لەیەك هەفتە لەکێشت دادەبەزێنی.

باشترە لەڕێنماییەکانی ئەم کتێبە بۆ هەمووی ئەندامەکانی مـاڵ و خێزانـت سـوود وەر بگری خواردنی ئەم چێشتانە بۆ گەنجان و لاوانیش هەر بەو جۆرە سوود بەخش دەبێـت. چونکە خواردنی ئـەم چێـشتانە لەتووشـبوونیان بەنەخۆشـیەکانی مەترسـیدار لـەداهاتوو دەپارێزێت.

-کامیان باشترە: خواردنی سوك و سالم یان خواردنی خەست و چەور

ئەزموون پێی سـەلماندوین کەسـانێك کـە شـێوەی خواردنیـان گۆڕیـوەو چێشتی کـەم کالۆری و بێ چەوریی یان کەم چەور بەکاردەهێنن، لەدوای ماوەیەك ئارەزووی خۆیان بـۆ خواردنی چێشتانی چەوریان بەتـەواوەتی لەدەسـت داوە, چێـشتی سـووك و تەندروسـت لەهەر چێشتی تر پێیـان خۆشـتر بـووە. تـۆش لـەدوای پـەیڕەوی ڕێنماییـەکانی ڕێجیمـی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) بڕوا پێدەکەی کە چەورییەکانی قورس لەگەڵ بەهارات و دەرمانەکانی خەست و چەور تام و چێژی سروشتی گۆشـت، مریـشك، ماسـی و سـەوزە و زەلاتە لەناو دەبەن. زۆربەی ئەو کەسـانەی کـە لـەجێ بـەجێ کردنـی ڕێجیمـی دابـەزینی کێـشی خێـرا سـەرکەوتوو بـوون ئـەم بەرنامـەی خواردنـە وای لێ کـردون کـە لـەخواردنی چەوری و شیرینی بێزار بن، بەشـێوەیەك کـە چـاو قـاوە بـێ شـەکەرو بـێ شـیر دەخـۆن چونکە باوەڕیان وایە کە ئەم شتانە تامی خۆش و سروشتی چاو قاوەکە دەکوژن. یەکێك لەچێشت لێنەرە بەناوبانگەکان دەڵێ: "بۆ زۆربەی خەڵك کـاتی کڕینـی خواردەمـەنی زۆر ئاگادارو وردبینە، باشـترین جـۆری خواردەمـەنی دابین دەکـەن، بـەڵام کاتێـك دەخـوازن خواردمەنیەکە دروست بکەن تام و چێژی خۆشی چێشتەکە بەدەرمانـە جـۆراو جۆرەکـان، لەناو دەبەن!"

بەکارهێنانی دەرمان و بەهاراتی چەور و تونـد داب و نـەریتێکی هەڵەیـە کـە دەتـوانین

ورده ورده لای بدەین.

ئێوه بەدرێژایی ڕۆژ بەرێژەیەکی کەم کالۆریتان پێویستە، بەڵام ڕێژەیەکی زۆر کالۆری بەجۆرەکانی دەرمان و بەهارات لەگەڵ چێشتەکانتان تێکەڵ دەکەن. لابردنی ئەم کالۆریە لەخواردنی ڕۆژانەتان زۆر ئاسانە، بۆ نموونە بۆ دروست کردنی هێلکە و ڕۆن لەجیاتی یەك کەوچکی گەورە کەرە یان ڕۆنی بەستراو، هێلکەکە بێ ڕۆن یان تەنها بەیەك کەوچکی بچووك ڕۆنی شل (زەیت) لەناو تاوەی تیفال دروستی بکەن. بەمجۆرە دەتوانن نزیکی (١٠٠) کالۆری لەخواردنی ڕۆژانەتان دابەزێنن، بۆ یەك ژەمی خواردن شەش دانە گیای کلگ[١] بیکوڵێنەو لەگەڵ تۆزێك خوێ و بیبەر و ئاو لیمۆ بیخۆن ئەم چێشتە نزیکی (٢٥) کالۆری هەیە بەڵام ئەگەر هەمان چێشت بەچوار کەوچکی بچوك سۆسی مایۆنیز بیخۆن ڕێژەی کالۆریەکەی ئەکاتە (٢٢٥) کالۆری کەواتا (١٠) هێندەی چێشتی یەکەم!! جگە لەوەش ئەم سۆسە تام و چێژی خۆش و سروشتی کلگەکە لەناو خۆی دا دەکوژێت.

لەخۆتان ئەو پرسیارە بکەن شانازی هونەری چێشتلێنان چییە؟ ئایا چێشت لێنان بریتیە لەتێکەڵ کردنی دەرمانەکانی جۆراوجۆری چەورو توند لەگەڵ مادەکانی دەستکردی کە تام و چێژی خۆش و سروشتی چێشتەکە لەناو دەبات هەروەها سەدان کالۆری زۆرتر لەئاستی پێویست کە ئەمە خۆی دەبێتە هۆکاری زیادبوونی کێش و قەڵەوی لەشتان هەروەها دەرکەوتنی چەندین نەخۆشی جۆراو جۆر، یاخود چێشت لێنان بریتیە لەهونەری دروست کردنی چێشت لەخواردەمەنیەکانی سروشتی بەباشترین شێوە. ئەگەر ئێوە تەنانەت بۆ یەکجاریش تامی دەرمانەکانی سروشتی و بێ چەوری لەچێشتەکەتان تاقی بکەنەوە ئێدی هەرگیز بەدوای دەرمانی دەستکردو چەور ناکەون کە ئێمە ناوی مەترسیەکانی ژیانمان بۆ داناوە.

-چۆنیەتی خولقاندنی لەشی مرۆڤ

لەشی مرۆڤ زۆر وێنەی مەکینەو ئامێرەکانی دەستکردی خۆی خولقێنراوە, هەر بەو جۆرە کە مەکینە بۆ کارکردن پێویستی بەسووتەمەنی هەیە، لەشی مرۆڤیش بۆ چالاکیەکانی ڕۆژانە پێویستی بەوزە هەیە. ئەم وزە بەخواردەمەنی کالۆریدار دابین دەکرێت. بەڵام ئەگەر ڕێژەی ئەم کالۆریە زیاتر لەپێویستی لەش بێت، واتا ڕێژەی کالۆری کە ڕۆژانە لەخواردەمەنیەکان وەری دەگرین لەریژەی کالۆریەك کە لەچالاکیەکانی

---

١ - Asparagus

رۆژانە دەسوتێت زۆرتر بێت لەش ناچارە ئەم کالۆری زیادە بەشێوەکانی جۆراو جۆر کۆی بکاتەوە. لەش توانای هەیە پرۆتینی زیادە بەشێوەی کاربۆهیدرات کۆی بکات یان چەوری زیادە بەشێوەی بەزو و پیو لەلەش کۆ بکاتەوە. بەزو پیوی زیادە لەبەشەکانی دەرەوەی لەش دەبێتە هۆکاری ناشرینی و زل بوونی ئەندامەکان و لەئەندامەکانی ناوەوەش دەبێتە هۆکاری نەخۆشی جۆراوجۆرەکان، کۆبونەوەی چەوری لەسەر دڵی مرۆڤ زۆر مەترسیدارو کێشەساز دەبێت، هەروەها دەتوانێ هۆکاری وەستانی دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ بێت.

مەمیلەکانی چێشتن کە لەسەری زمان بڵاوبوونەوە بەرپرسی دیاری کردنی تام و چێژی خواردەمەنی جۆراو جۆرەکانن. مەمیلەکانی چێشتن دوای یەك سەری خانەکان دەمارن کە ئەو سەری دەگاتە مێشك. ئەمە خانەکانی دەمارە تام و چێژی خوادەمەنیەکان بەشێوەی پەیامێکی دەماری بۆ مێشك دەبەن مێشکیش تام و چێژە جۆراوجۆرەکان دیاری دەکات. مەمیلەکانی چێشتن زۆر هەستیارن لەکاتی خواردنی مادەی توندو ورووژێنەر زیان دەبینن، ئەم زیانانە وردە وردە دەبنە خەسارەتێکی ڕاستەقینە بۆ زمان. گەدەو ریخۆلە مەمیلەی چێشتنیان نییە بەڵام زۆر نەرم و نۆڵ و هەستیارن لەبەر خواردنی سۆس و دەرمانەکانی چەور توند هەروەها مادەکانی قورس زیان دەبینن.

–ئەریٚ قەڵەوی بەڕاستی مەترسیدارە؟

ئەگەر هێشتا بڕواتان پێ نەکردووە بەم تێبینیە سەرنج بدەن: پێش لەجەنگی دووەمی جیهانی ڕێژەی نەخۆشیەکانی دڵ لەئەوروپا کە خواردنی خواردەمەنیەکانی پڕ کالۆری وەکو کەرە و قەیماخ و ڕۆن و سۆسەکانی چەور گەلێك زۆر بوو. لەماوەی جەنگی دووەمی جیهانی بەدەست هێنانی ئەم جۆرە خواردەمەنیانە زۆر سەخت بوو, لەئەنجام بڕی کەسانی قەڵەو و هەروەها نەخۆشیەکانی دڵیش زۆر کەم بوو بەڵام دوای کۆتایی شەڕەکە دیسان نەخۆشیەکانی دڵ زۆر بووەوە نەخۆشیەکانی دڵ ئەوەندە زۆرن کە دەتوانین کتێبێك لەو بارەوە بنووسین.

بەم تازانە سەرۆکی لیژنەی پزیشکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕای گەیاندووە قەڵەوی دوژمنی ژمارەیەکی تەندروستی مرۆڤە. لەنێوان ئەو پیاوانەی کە تەمەنی ناوەڕاستی ژیانن هەروەها تووشی نەخۆشی دڵ بوون ڕێژەی (٢٠٪)یان زیادەی کێشیان هەیە. یەکێکی تر لەراپۆرتەکانی پزیشکی ڕای گەیاندووە کەسانی قەڵەو دوو هێندەو نیو (٢,٥) زۆرتر لەکەسانێك کە کێشیان گونجاوە شانسیان هەیە تووشی نەخۆشی گیری

دەماری دڵ بن. بەرزی فشاری خوێن نەخۆشیێکە کە لەزۆربەی کەسانی قەڵەو ڕەچاو دەکرێت. کەسانی قەڵەو زۆرتر لەکەسانی تر لەبەر هەڕەشەی نەخۆشیەکانێك وەك دیابتیس (شەکەری خوێن)، ئارتریت، نەخۆشیەکانی گەدە و ئێشی ئێسقان و جومگەکانن.

کاتێك کە خەریکی چێشت دروست کردنیت پێویستت بەخواردەمەنی پڕ کالۆری و چەورە، بەیادی ئەم تێبینیە بکەون: چێشتی بەتام و چێژ پێویست نیە چەور بێت. بریلا ساوارین Brillat Savarin نووسەری فەڕەنسی چێشت لێنان قسەی حەنەکی لەبارەی کەسانی قەڵەو و فرەخۆر دەڵێ: "جوان بڕۆ بەرەو چەوریەکان، بخۆین هەتا قەڵەوتر و قورس تر دەبین ئەوەندە تا چەوری زیادەکان بتوانن ئێمە بەگۆڕ بکەن".

-بڵێن چێشتی سالم، نەك تەنها چێشت

کاتێك لەم کتێبەلەبارەی چێشتی سالم و سروشتی قسە دەکەین بەو واتایە نییە ڕێجیمی خواردنی ئێوە دەبێ لەگیاکانی تایبەت، بوونەوەرانی میکرۆسکۆپی یان ماکرۆبیۆتیك پێك بێت، یان مەبەستمان ئەمە نەبو خواردنی چێشتی سروشتی دەبێ بڕۆین بۆ ڕیستۆرانت یان سوپەرماکێتێك کە لەوێ چێشتی سروشتی بەلەزگەی تایبەتی مادەی سروشتی دەفرۆشێت. خواردەمەنی سروشتی و تەندروست خواردەمەنیەکە کە لەمادده ڕووەکی و گیانەوەریەکانی تازە دروست دەکرێت، لەهەموو مادە دروستکرای و ناسروشتیەکان کەلەپێناوی لاوازکەرەوە دەفرۆشرێ باشترن.

ڕیجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) لەکاراترین و کاریگەرترین بەرنامەکانی لاواز کردنەوەیە کە بەکارهێنانی خواردەمەنی سالم و سروشتی و گۆڕینی شێوەی نان خواردن هەروەها کەم کردنی خواردەمەنی پڕ کالۆری لەکەمترین ماوە ئێوە بەکێشی دڵخوازتان دەگەیەنێ. لەبیرتان نەچێت هەر ڕێنماییەك بۆ لەڕو لاوازبوون قەبۆڵ نەکەن. زۆربەی ئەم ڕێنماییانە نەتەنها کێشتان دانابەزێنن بەڵکو چەند کیلۆگرامیش دەخەنە سەر کێشتان، ڕیجیمەکانی لاواز بوونی تریش هەیە کە بەمادەکانی دەستکردی و ڕێنماییەکانی خۆیان لەماوەیەکی کورت کێشتان دادەبەزێنن بەڵام زیانی ئەم ڕێنماییکانە زۆرجار لەسودەکەی زۆرترن. بۆ نموونە لەیەکێك لەڕۆژنامەکان لەپێناوی ڕیجیمی لاوازبوونی هەرە باش

ڕێنەمایی دروست کردنی سۆسی زەڵاتەی کاهو، بەم مادەکانی خوارەوە درا بوو:

$\frac{1}{4}$ پێوانە پەنیری پارمیسان	٢٣٠ کالۆری
$\frac{1}{4}$ پێوانە سۆسی مایۆنیز	٤٠٠ کالۆری
$\frac{1}{2}$ پێوانە شیر	٤٥ کالۆری
کۆی گشتی کالۆری	٦٧٥

باش دیارە بەکارهێنانی ئەم سۆسە (٦٧٥) کالۆری دەخاتە سەر زەڵاتەکەی ئێوە ئەمە لەکاتێکدایە دەتوانین لەجیاتی ئەم سۆسە بەئاولیمۆ تازە یان سرکە بەکاربهێنن، کە (٤) کالۆری لەهەر کەوچکێك تێدایە، سەرەڕای ئەمانە ئاولیمۆ و سرکە سروشتین و تامی زەڵاتەکەتان خۆشتر و بەچێژتر دەکەن.

-کەمکردنی خواردەمەنیەکانی پڕ کالۆری

کەسێکی قەڵەوم دەناسی کە بەبێ هیوایی دەیگوت: "یەکێك لەئاواتەکانم ئەوەیە کە باڵای تەسك و تەنك و گونجاوم هەبێت و لەهەمان کاتیش بتوانم بەئارەزووی خۆم چێشت بخۆم" گەیشتن بەم ئاواتە ئەستەم نیە ئێوە دەبێ بڕوا بێبکەن کە خواردەمەنی گرنگترین شت لەژیانی مرۆڤ دا نییە. هەروەها دەبێ بزانن ناتوانن بەردەوام خواردەمەنی چەور و شیرین بخۆن و قەڵەو نەبن بۆ باڵای گونجاو جوان و ژیانی تەندروست دەبێ تەنها لەخواردەمەنی کەم کالۆریەکان بەکاربهێنن.

خۆتان هەڵمەخەڵەتێنن، بێ چاکسازی بەرنامەی خواردن و شێوەی چێشت لێنانتان هەرگیز بەکێشی دڵخوازتان ناگەن. ڕۆژێك ژنی قەڵەوێکم بینی کە ساردەمەنی زلێکی لەگەڵ شۆکولات دەخوارد. دەیگوت: "هەرگیز لەقەڵەوی خۆم بە پەرۆش نیم چونکە بڕیارم داوە بە بەستنی پشتوێنی دژی قەڵەوی خۆم لاواز بکەم" بەڵام ئەم ژنە شانسی ژیانێکی تەندروست لەخۆی دەگرێت بە پێچەوانە ئەگەر ئێوە کالۆری بەکارهێنراوتان کەم بکەن بۆ نموونە: نیوی هەمووی جگە لەوە کە خێرا لەڕو لاواز دەبن تەندروستی خۆشتان دەپارێزن. بەپێچەوانەی بیروبۆچونی بڕێکیش بەم شێوەی خواردنە، هێز و توانای زۆریشتان هەیە بۆ جێبەجێ کردنی کارو چالاکیەکانی ڕۆژانەتان، سەر ئەنجام بەژیان جوانتر دەڕوانن.

-راوێژ کردن لەگەڵ پزیشك زۆر پێویستە:

پێش ئەوەی دەست پێبکەن بۆ هەر جۆرە ڕێجیمی خواردنێك، باشترە دکتۆر چاوی پێتان بکەوێت، ڕەنگە دکتۆرەکەش پێیان بڵێ هەرچی زووتر بۆ پاراستنی تەندروستی و چاك بوون، کێشتان دابەزێنن، بەم شێوە هیچ نیگەرانیەك لەبابەت تەندروستی لەش و دەرونتان نامێنێت.

-یەك تیر و دوو نیشان

لەدوای پەیرەوی کردنی ئەم ڕێجیمی خواردنە جگە لە دابەزینی کێشتان وردە وردە تێدەگەن ئەم ڕێجیمی خواردنە لەبەرژەوەندیِ گیرفان و بارودۆخی ئابوریشتانە، هەرچەند لەسەرەتا بۆ کرینی گۆشت و مریشك و ماسی دەبێ پارە زۆرتر خەرج بکەن. بەلام ئاگادار بن ئێدی پارە بۆ کرینی کەرە، قەیماخ ، شیرینی و خواردەمەنیەکانی شرین و چەور خەرج نەکەن، بێگومان دروست کردنی ئەم جۆرە خواردەمەنیانە بۆ لاوان و گەنجان بەسوود دەبێت. ئەم خواردەمەنیانە سەرەڕای ئەوە کە وزەی پێویستیان دابین دەکات. ڕێگە لەو کێشانەی کە لە دوارۆژ دا ڕەنگە ڕوودات دەگرێت. ئێوە دەتوانن ئەم ڕێنماییانە بۆ میوانەکانتانیش بەکاربهێنن چونکە ڕێنەمایی خواردنەکانێك کە لەم گوتارانە پێشکەشتان دەکرێ بریتیە لەچێشتانێك کە ڕێنەمایی دروست کردنیان بەدەست چەند چێشتلێنەری بەناوبانگ دابین بووە هەروەها بۆ میوانانیش گونجاون.

لەکاتی بەکارهێنانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا لەبەراورد لەگەڵ زیادەی کێشتان، دەتوانن ٢ بۆ ٥ کیلۆ لەکێشتان دابەزێنن، بەم نامە سەرنج بدەن:

خاتون F.T (٥٥) سالان: من ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) بەکاردەهێنم و بێ ئەوەی کە برسیەتی بکێشم، توانیم بەرێژەیەك لەکێشی خۆم دابەزێنم کە هیچ کاتێك لەژیانم ئەزموون و پێشینەی وام نەبو بوو. لەدوای پەیرەوی ئەم ڕێجیمە لەماوەیەکی کورت (٣٨) کیلۆگرام لەکێشم دابەزاند وە بەکێشی (٥٠) کیلۆگرام گەیشتم. کێشێك کە دوای پرۆسەی هاوسەرگیریم نەمتوانی بوو بە دەستی بهێنم. ئێستاش هەر کاتێك لەناو سەفەر و پشوودان کێشم زیاد دەبێت، لەماڵ دەتوانم بەیارمەتی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) لەماوەیەکی کورت بگەڕێمەوە سەر کێشی پێشوەکەم، بە دابەزینی کێشم، ئێشی کەمەریشم سارێژ بووەتەوە.من هەست دەکەم ئەم ڕێجیمی خواردنە ژیانی

تازەی پێ بەخشیوم.

سەرکەوتوو بوون لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا پەیوەندی بەسێ وشەوە هەیە: ئەم رێجیمە پراکتیکە! زیاتر لەحەوت ملیۆن بەرگ لەم کتێبەلەسەرانسەری جیهان چاپ بووەتەوە هەروەها ئەم کتێبە بووە بناغەیەك بۆ نووسینی چەند گوتار و کورتە نوسینی تر کە ژمارەی خوێنەرانی ئەم کتێبە بەرز دەکاتەوە، لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ئێوە دەتوانن لەماوەی یەك هەفتە ٢,٥ بۆ ٧ کیلۆ لەکێشتان دابەزێنن کە ئەمە پێوەندە بەزیادەی کێشتان.

پیاوێك بەسەر ناوی W.S نووسیویەتی:" من چێشتلێنەرێکم، سالآنێك بۆ ئەوەی بتوانم کە چێشتی بەتام دروست بکەم لەهەر چێشتێك تۆزێك دەچێشتم، بۆیە ئارەزووم رۆژ بەرۆژ زۆرتر و قەبارەم زلتر دەبووایا. تا ئەو ئاستە لەبەر دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی جۆراوجۆر، بریارم دا بە هەر شێوەیەك بووە کێشم دابەزێنم و خۆم لەڕ و لاواز بکەم ماوەی دە ساڵ رێجیمەکانی جۆراوجۆرم تاقی کردەوە لەئەنجام تێگەیشتم کە تەنها کات و پارە و خۆمم لەدەست داوە بەلآم یەکێك لە دۆستەکانم رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ی پێناسە کردم. کاتێك دەستم کردە ئەم رێجیمە، کێشم (١٠٧) کیلۆگرام بوو درێژی بازنەی کەمەرم ٩٥ سانتیم بوو، ئێستا کێشم ٧٣ کیلۆگرامە و درێژی بازنەی کەمەرم (٧٧) سانتیمە. لەماوەی (٧٤) رۆژ کە (٣٤) کیلۆگرام لەکێشم دابەزاند، هەر بیست رۆژ دکتۆر پشکنینی بۆ دەکردم دکتۆرەکەم ئەوەندە لە دابەزینی کێشم سەری سورما بوو پێی وابوو قەپانەکەی خراپ بووە دەبێ بنێرێت بۆ وەرشە چاکی بکەن. ئێستا بەراستی من هەست بەخۆشی دەکەم پێم وایە ژیانێکی تازەم دەست پێکردووە. کاتێك کە قەڵەو بووم نەمدەتوانی بەئاسانی وەرزش بکەم بەلآم ئێستا هەر هەفتە بۆ مەلەکردن دەڕۆم بۆ مەلەوانگە هەروەها دەتوانم یەك کاتژمێر تێنس بکەم".

ئێوەش دەتوانن بەجێبەجێ کردنی رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) ئاوا سەرکەوتوو بن. لەم کتێبەرێنەمایی دروست کردنی چێشتەکانی جۆراوجۆر و دێسرت و خواردنەوەی بەتام و چێژ بەرێکی و بەرۆشنی باس کراوە ئەم خواردەمەنیانە زۆر کاریگەریان هەیە لەسەر دابەزینی کێشی ئێوە بەلآم ئەگەر دەخوازن لەخواردنی ئاسایی خۆشتان بخۆن دەبێ لەرێنەمایی سەرەکی دابەزینی کێشی خێرا پەیرەوی بکەن.

ئەگەر لەجێبەجێ کردنی رێجیمی خواردنی خێرا(QWL) ماندوو بوون دەتوانن بۆ یەك یان دوو هەفتە رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO) جێبەجێ بکەن، یەکێك لەفێربوانی سەرکەوتووی ئەم رێجیمە بۆی نوسیوین " کاتێك دەستم کردە

ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) کێشم (١٠٣) کیلۆگرام بوو لەدوای ماوەی (٢١) ڕۆژ (١٠) کیلۆگرام لەکێشم دابەزاند، بوومە (٩٣) کیلۆگرام پاشان دەستم کردە ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO) لەماوەی یەك هەفتە زیادتر لە ٤ کیلۆگرام لەکێشم دابەزاند ڕێجیمی خواردنی ئێوە شێوەی نان خواردنی بۆ هەمیشە گۆڕیم.

ئەو کاتە کە بەکێشی دڵخوازتان گەیشتن، دەتوانن دەست بکەن بەڕێجیمی لاواز مانەوە، لەبیرتان نەچێت ئەگەر تەنانەت ٢ کیلۆگرام زیادەی کێشتان هەبێت سەرەتا بەڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) دەست پێبکەن لەدوای لاوازبوون ڕێجیمی لاواز مانەوە جێبەجێ بکەن چونکە کێشی گونجاو واتا تەندروستی.

رێنـەمایی سـەرەکی خواردەمەنیـەکانی ڕێجیمـی دابـەزینی کێشی خێرا(QWL)

١- گۆشت: هەمووی بەزەکانی کە دەبینرێ لێ بکەنەوە.

٢- مریـشك: هـەردوو گۆشـتی قـەل و مریـشك هـەمووی پێـست و چـەوری کـە دەبینـرێ لێبکەنەوە.

٣- ماسی: هەموو جۆرەکانی ماسی تازەو بەستراو و قوتوو زۆر باشە بـەو مەرجـە کـە پێستەکەی لێ بکەنەوە، لەبارەی ماسی قوتووەوە گۆشـتی ماسـیەکە لەرۆنەکـەی یاخود سۆسە خەستەکەی دەربهێنن و بەئاوی نیو گەرم بیشۆرن پاشان بۆ خواردن ئامادەیە.

٤- هێلکە: دەتوانن بەهەر شێوەیەك بیخۆن بەو مەرجە کە بۆ دروست کردنی لەکەرەو جۆرەکانی رۆنی ترتان بەکارنـەهێنا بێـت. ئەگـەر ڕێـژەی کۆلیسترۆڵی خوێنتـان بـەرزە، دەبێ هێلکە کە لەرێجیمی خواردنتان لای بدەن یان خواردنی کەم بکەنەوە هەفتەیـەك تـا چوار دانە دەتوانی بخۆن.

٥- پـەنیر: لـەجۆرەکانی پـەنیری کـەم چـەور، پـەنیری پرۆسێـسکراو لەگـەڵ پـەنیری ڕێجیمی بەکار بهێنن.

٦- سۆپەکانی سوك: بەو سۆپانە دەگوترێ کە لەئاوی مریشك، ئاوی گۆشت و سەوزە دروست دەبن. کاتی خواردنی ئەو سۆپانە دەبێ چەوری و تکەی گۆشت و سەوزەکە لیان بکەرەوەن. بـۆ دروسـت کردنـی ئـەم سـۆپانە دەتـوانن لەحـەب یـاخود **هـاڕاوەی** سـۆپی ئامادەکراو لەبازاڕ بکڕن و بەکاربهێنن.

٧- جەلی: ڕێژەی کالۆری جەلیەکە نابێ زۆرتر لە ١٢ کالۆری لەهەر نیـو پێوانـە بێـت. بۆ دڵنیا بوون لەرێژەی کالۆری جەلیەکە دەتوانن سەیری نوسـینەوەی پاکـەتی جەلیەکـە بکەن و لەڕووی پێکهاتەی جەلیەکە، ڕێژەی کالۆریەکە حساب بکەن.

٨- چا یان قاوە: بێ شەکر، بێ قەیماغ و شیر.

٩- خواردنەوەکانی بێ کالۆری و شەکر: ڕێژەی کالۆری ئەم خواردنەوانە نابێـت زیـاتر لەیەك کالۆری لەهەر (٣٠) گرام بێت.

١٠- حەبەکانی مـولتی ڤیتـامین بـەمنیرال: پێکهـاتووە لـەجۆرەکانی ڤیتـامین و مـادە کانزاییەکان، دەبێ هەر ڕۆژ بەکاری بهێنن.

١١- ئاو: لەدرێژایی ڕۆژ هەشت پەرداخت یان زیاتر ئـاو بخـۆن (لـەماوەی ١٦ کاتـژمێر بێداری هەر نیو کاتژمێر نیوەی یەك پەرداخ).

تێبینی: هیچ ڕێجیمی خواردنێك بێ پرس و ڕاوێژ لەگەڵ دکتۆر، جێبەجێ مەکەن.

چۆنیەتی بەکارهێنانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL)

برێك لەڕێنماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشیش (QIO) شیاوە بۆ جێبەجێ کردن. هەموو چێشتەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) بۆ ڕێجیمی لاواز مانەوەش دەتوانی بەکاری بهێنی. ئەم ڕێجیمی خواردنەش هیچ جۆر کەرە، ڕۆن و چەوری ناتوانن بەکاربهێنن، بۆ دروست کردنی چێشتی بێ چەوریش دەتوانن لەتاوەی تیفال سود وەربگرن، بەکارهێنانی هەر جۆرە دەرمان و بەهاراتی کەم کالۆری کە نابێتە هۆکاری قەڵەو بوون ڕێگە پێدراوە. ئەگەر هەست دەکەن کە چێشتەکەتان دەبێت تۆزێك چەور بێت تەنها تۆزێك کەرە بەسیەتی بۆ دروستکردنی چێشتەکە، دڵنیا بن لەدوای ماوەیەك ئارەزووی خۆتان بۆ خواردنی کەرە و چەوری لەدەست دەدەن.

هەندێك جار لەڕێنماییەکانی چێشت لێنان بۆ ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جگە لەگۆشت، جۆرەکانی سەوزە و میوەش نوسراوە بەڵام بەکارهێنانی ئەم خواردەمەنیانە تەنها بەمەبەستی بەتام و چێژ وە هەروەها ڤیتامینـدار کردنی چێشتەکانەو کەسانێك لەڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا پەیرەوی دەکەن نابێت سەوزەکە بخۆن چونکە ئەم کەسانە لەڕێجیمی (QWL) دەبێ تەنها گۆشتەکە بخۆن. لەم ڕێنمایی چێشت لێنانە بۆ ڕێجیمی لاواز مانەوە، دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەم حاڵەتە ئاگادار بن دەبێ ڕێژەی کالۆری چێشتەکە بە تەواوەتی حساب بکرێت. لەڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا بەرێژەیەکی زۆر کەم لەشەکر لەچێشتەکان بەکاربهێنن چونکە شەکەر لەپرۆسێسی پرۆتین SDA کە دەبێتە هۆکاری کۆبوونی کالۆری و بەرزبوونی خێرای کێش، ڕۆڵی زۆری هەیە. (کەلوپەلی ئەم پرۆسێسە لەکتێبەکانی تری دکتۆر ستیمەن باسکراوە).

ئێوە دەتوانن بەهارات یان سەوزەی وشکێك کە بۆ چێشت لێنان بەکاردەهێنرێت بخۆن یان لای بدەن یان بەپێی ئارەزووی خۆتان لەجیاتی یەکتر بخۆن. ئەم مادانە تایبەتمەندی پاراستنی ئاویان هەیە دەتوانن بە تێکەڵ کردنیان لەچێشتەکە خوێ کەمترێك بەکاربهێنن. ڕێژەی خوێ لەهەموو چێشتەکانی ئەم ڕێجیمە کەمە. لەبرێك لەچێشتەکانی ئەم ڕێجیمە ڕێژەی زۆر کەمێك دەرمان کە بریتین لەسۆسی بیبەر، سۆسی کۆکتێل، خەرتەلەو سرکە بەکارهێنراوە. ئێوەش دەتوانن بۆ دروست کردنی ئەم چێشتانە تۆزێك پیازی وردکراو، جەفەری وشك یان کاڵ، ئاولیمۆ و دەرمانەکانی بێ شەکەری دیکەش سود وەربگرن.

تێڕوانینی گرنگ: لەبیرتان نەچێت هەرگیز رۆژتر لەلیستی کەرەستەکانی پێویست بۆ چێشت لێنان، دەرمان بەکار مەهێنن، چونکە ڕێژەی کالۆری ئەم دەرمانانە برێکی حساب کراوە. بۆ ئەوەی کە چێشتەکە بەتام و چێژ بێت هەروەهاش کالۆری زیادەکە ڕێگە لە دابەزینی کێشتان دەگرێت.

بۆ دابین کردنی ئەو چێشتانەی کە پەنیر تێدایە دەتوانن پەنیری کەم چەور، پەنیری ڕێجیمی و پەنیری بێ چەوری بەکاربهێنن. نابێ شەکر و سەوزە لەپێکهاتەکانی ئەو پەنیرە هەبن. پەنیرەکانی سادە تا رادەیەك لەرێژەی پێکهاتەکان و ڕێژەی کالۆری جیاوازی رۆز کەمیان بەیەکەوە هەیە.

پێش لەکوڵاندنی گۆشت و مریشك و ماسی، پێست و بەزەکانیان بە تەواوەتی لێیان بکەنەوە، ئەم کارە بۆ ڕێجیمی لاواز مانەوەش جێبەجێ بکەن هەروەها باشترە ئەم داب و نەریتە بۆ هەموو تەمەنتان بەکاربهێنن.

بۆ جیاکردنی چەوری لەسۆپ و گۆشتاو و مریشکاو دەبێ لەسەهۆڵدان(سەلاجە) دایبنێن هەتا چەوریەکانیان سارد بێت و ببەسترێت بۆ ئەوەی کە بتوانن بەکەوچکێك لەسەر شلەکە هەڵیانگرن، ئەگەر بە پەلەن بۆ خواردنی چێشتەکە دەتوانن چەند تکە سەهۆڵ بیخەنە ناو گۆشتاوەکە پاشان لەسەهۆڵداندا دایبنێن دوای ماوەیەك چەوریەکان دەبەسترێت دەتوانن لەشلەمەنیەکە جودایان بکەن. کاتی خواردنی گۆشتاوەکە تکە سەهۆڵەکان لەشلەکە دەربهێنن دیسان گەرمی بکەنەوە بۆ جودا کردنی چەوری دەتوانن یەك گەڵای کاهوێك بەکاربهێنن بەم شێوە بەلای پانەکەی بیخەنە سەر شلەکە تا لەسەری بمێنێت دوای چەند چرکە کاهوەکە هەڵگرن، بەم شێوە بەشێك لەچەوریەکە دەچەسپێتە کاهوەکە لەشلەکە جودا دەبێت. پاشماوەی چەورەکانیش دەتوانن بەکەوچکێك لەسەری شلەکە دەربیهێنن بۆ ڕێجیمەکانی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QLO و ڕێجیمی لاواز مانەوە (ئەم ڕێجیمانە لەدوای ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا فێر دەکرێن) تەنها بەکەوچك چەوریەکان لەماوەی دروست کردنی چێشتەکە لەسەرەوەی بکەرەوەن.

لەرێنماییەکانی ئەم ڕێجیمە دەتوانن لەگۆشتاو و مریشکاو لەجیاتی یەکتر بەکاربهێنن هەڵبەت بەو مەرجە هەتا ئەو ئاستە کە دەتوانن چەوریەکان جودا کرا بێت. بۆ ئەوەی کە گۆشتەکەتان کالۆری کەمتری هەبێت باشترە زیاتر بکوڵێت. لەم حاڵتە گۆشتەکە جوانتر دەکوڵێت چەوریەکانی ناوی زیاتر دەردێت. لەئەنجام گۆشتەکە چەوری کەمتری تێدایە. ئەگەر ڕێژەی کالۆری گۆشتی کوڵاو مامناوەندی لەبەرچاو دا بگرین بەکەم کردنی ماوەی کوڵاندنی گۆشت بۆ هەر (١٠٠) گرام گۆشت (٢٠) کالۆری بەگۆشتەکە زیاد دەبێت بەزیاد

کردنی ماوەی کولاندنی گۆشت بۆ هەمان ڕێژە گۆشت (١٠٠ گرام) (٢٥ کالۆری) لەگۆشتەکە کەم دەبێتەوە. ئەگەر لەهاڕاوە یان حەبی گۆشتاو یان مریشکاو بەکاردەهێنن ڕێژەی ئاوی پێویست کە لەگەڵی تێکەڵ دەکرێت دەبێ بەرێژەی گوتراو لەڕێنمایی دروست کردنی بێت ئەگەر بۆ دروست کردنی چێشتەکە کەمێك گۆشتاو پێویستە، دەتوانن پاشماوەی گۆشتاوەکە خۆتان بخون چونکە خواردنێکی زۆر بەهێزە، جگە لەم شێوە دەتوانن گۆشتاوەکە لەسەهۆڵکەر(فریزر) دابنێن وە بۆ بەکارهێنانی لەجارێکی تر، هەڵی بگرن.

ئەگەر بۆ دروست کردنی حەلەویاتێك، نەتانتوانی جەلیەك بدۆزنەوە کە لەهەر نیو پێوانەیەك, زیاتر لە (١٢) کالۆری نەبێت. دەتوانن هاڕاوە جەلاتینی بێ دەرمان دابین بکەن بەپێی ڕێنماییەکان ئامادەی بکەن لەدواییش دەرمانی دڵخوازتان تێ بکەن. ئەگەر تۆ تەنها کەسێکی لەناو خێزان دا کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەی دەخوازی چێشتێك بۆ چوار کەس یان زیاتر پێشنیار کراوە، تەنها بۆ خۆت دروست بکەی مادە خواردەمەنیەکانی ئەو چێشتە دابەشی چوار بکە پاشان بەیەك بەش چێشتەکەت ئامادە بکە یان هەمووی دروست بکە پاشان بیکە بەچوار بەش، یەك بەشی بەکاربهێنە سێ بەشەکەی ماوە لەناو سەهۆڵکەر هەڵی بگرە بۆ خواردن لەڕۆژانی تر.

بۆ سوورکردنەوەی گۆشت و خواردەمەنیەکانی دیکەش هیچ کاتێك کەرەی ئاژەڵی یان کەرەی ڕووەکی و چەوریەکانی دیکە بەکارمەهێنە، بۆ ئەم مەبەستە تۆزێك ئاوی گۆشت بکە ناو تاوەکە پاشان خواردەمەنیەکە لەسەر گەرما دابنێن هەتا وردە وردە سوور دەبێت یان ڕێژەیەکی کەم ڕۆنی شلەمەنی بکە ناو تاوەکە پاشان خواردەمەنیەکان تێ بکەو بەگەرمای کزی ئاگرەکە سووری بکەو بۆ بەکارهێنانی ماسی قوتوو لەسەرەتاوە تکەی گۆشتی ماسیەکە لەناو سوزگی دابنێ هەتا ڕۆنەکەی جوان بتکێت پاشان ماسیەکە بەئاوی نیو گەرم بیشۆرن بۆ ئەوەی کە پاشماوەی چەوریەکان لابچن و نەمێنن.

لەو سۆسانە کە چۆنیەتی دروست کردنیان فێر دەکرێن دەتوانن جۆرەکانی خۆراکی گۆشت و مریشك و ماسی بەکاربهێنن. بۆ نموونە سۆسی تایبەت بەسۆسی برژاوی هەروەها بۆ هەمبەرگەریش بەتام و خۆشە.

لەکاتی بەکارهێنانی گۆشتەکان و ماسی قوتوو یان ماسی سوێرکراو سەرەتا دەبێ چەند چرکە لەژێر ئاو بمێنن پاشان بەئاو بیانشۆرن هەتا خوێیەکەی نەمێنێت. گۆشت باشترە خۆتان لەماڵ قیمەی بکەن ئەگەر ناتوانن، یەکەم گۆشت بکڕن چەوری و بەزەکانی لێ بکەنەوە پاشان لە دوکان قیمەی بکەن. هەرگیز لەگۆشتی هەمبەرگر یان

گۆشتی برژاوی ئامادەکراو لەبازاڕ نەکڕن چونکە ئەم گۆشتانە چەوری زۆریان هەیە کە دەبێتە هۆکاری بەرزبوونی کالۆری خواردنەکانتان. ئەگەر سۆسی سویا بەکاردەهێنن بەنوسینی پاکەتەکەی سەرنج بدەن بۆ ئەوەی دڵنیابن شەکر لەپێکهاتەکانی نەبێت. لەچێشتەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) دەتوانن جۆرەکانی گۆشت و مریشك و ماسی هەرکام هەرزانتر بێت بۆ کڕین لەجیاتی یەك بەپێی ئارەزووی خۆتان بەکاربهێنن. هەرگیز زیاتر لەرێژەی کە لەلیستی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا گوتراوە چێشت مەخۆن چونکە بەزیاتر خواردن بەئامانجی لاوازی خێرا ناگەن. ڕەنگە بڕێك وا بیری لێبکەنەوە بەخواردنی نیوەیەك لەو ڕێژە کە بۆ یەك ژەم پێشنیار کراوە زووتر زیادەی کێشتان دادەبەزێت ڕەنگەش هەندێك کەس پێیان وابێت باشترە دوو هێندەی یەك ژەم بخۆن لە ژەمی دوایی (شێو) ئێدی هیچ نەخۆن. بەڵام دەبێ بزانن ئەگەر دەخوازن خێراتر لەرێنماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا لاوازەوە بن دەبێ بڕی ژەمەکانی خواردنی خۆتان لەدرێژایی ڕۆژ بکەن بەشەش جار واتا هەر ژەمێك بکەنە دوو بەش و یەك بەش لەدوای ماوەیەکی کورت لەبەشی یەکەم بیخۆن بەم شێوە سەرەڕای ئەوە کە باری تەندرستی ئێوە زیان نابینێت دەتوانن زۆر خێراتر کێشتان دابەزێنن، چۆنیەتی ئەم شێوازە بەروونی دیاری نەکراوە بەڵام بەدڵنیایی لەجێبەجێ کردنی ئەم ڕێنماییە خێراتر بەکێشی دڵخوازتان دەگەن.

گەنجان و لاوان دەتوانن ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا بەکاربهێنن بەڵام نابێ شیر و ماست لەخواردنیان لای بدەن، بڕێك لەرێنماییەکان کە دواتر فێر دەکرێن تەنها بۆ گەنجان و لاوان دابین کراوە.

هەرچەندە پێویست نیە لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) وە دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO) ڕێژەی کالۆری حساب بکرێت بەڵام ڕێژەی کالۆری هەر چێشتێك لەدوای هەر کام لەرێنماییەکانی نوسراوە. بۆ ئەوەی کە کاتێك لەم چێشتانە بۆ ڕێجیمی لاواز مانەوە بەکاردەهێنرێ ڕێژەی کالۆریەکەی بزانن، سەرەڕای ئەمە بەزانینی ڕێژەی کالۆری هەر چێشتێك وردە وردە ڕێژەی کالۆری خواردەمەنیەکان دەستتان دەکەوێت لەکاتێك کە بخوازن چێشتی تازە لێبنێن ڕێژەی کالۆریەکانیش دەزانن.

لەم ڕێجیمە تێکۆشراوە ڕێنمایی چێشت لێنانێك فێر بکرن کە ڕێژەی کالۆریان کەم بێت، بۆ نموونە خۆراکی ڕیپ ڕۆس بۆ هەر (١٠٠) گرام (٢٦٠) کالۆری هەیە، بەڵام لەخۆراکەکان ڕەنگە کالۆری زۆرتریان هەبێت و زۆربەی خەڵك پێیان وایە ڕێژەی مامناوەندی کالۆری چێشتەکان دوو هێندەی ئەو ڕێژەیە کە لەرێنماییەکانی ڕێجیمی

دابـەزینی کێـشی خێـرا نوسـراوە، بۆیـە چێـشتی زیـاتر لـەوە کـە لەڕێنماییەکـە هـاتووە دەخۆن. لەم حاڵەتە کالۆری زیاتر بەکاردەهێنن لەئەنجام بەکێشی دڵخوازیان ناگەن.

لەهەندێك لەچێشتەکانی ئەم کتێبەناتوانین ڕێژەی هەر ژەمـی خـواردن بـۆ یـەك کـەس بڵێین چونکە بۆ نموونە لەخۆراکی ریپ رۆس ڕێژەی پەراسو و گۆشت و چەوری دەگۆڕێت. لەم ڕێنمایی چێشت لێنانە وشەی بۆ هەشت یان دوانـزە کـەس گـومڕا کـەرە, بۆیـە ئێمـە ڕێژەی چێشتەکە بۆ هەر کەس بەپێی کێش دیاریمان کـردووە، بـۆ نموونـە خـۆراکی ریـپ رۆس، ١٠٠ گرام بۆ هەر کەسێك تەرخان کراوە بەم شێوە دروست کردنی چێشت بۆ چەند ژەمیش ئاسانتر دەبێت.

تێبکۆشن زۆرترین سود لەڕێنماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێـرا وەربگـرن بـەڵام ئەگەر خۆشتان دەوێ لەچێـشتەکانی ئاسـایی ڕۆژانەشـتان بـەکاربهێنن. دەبـێ ڕێنـەمایی سەرەکیەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا لەبەرچاو بگرن.

جۆرەکانی پێشخۆراك(موقەبیلات) و ئارەزووهێنەر[١]

لەم ئارەزوو هێنەرانەی بەتام و چێژە دەتوانن وەکو پێـشخۆراك بـەکاربهێنن هـەروەها دەتوانن یەك ژەمی خواردنی بچوك لێیـان دروسـت بکـەن. لـەبیرتان نەچـێت ئـەم کتێبـە دڵنیاتان دەکات بەکەم خواردن زووتر بەکێشی دڵخوازتان دەگەن بۆیە پێویست ناکات بۆ هەر ژەمی خواردن موقەبیلات دروست بکەن.

لێرەدا ڕێنەمایی دروست کردنی چەند جۆر پێشخۆراکی کەم چـەور و کـەم کـالۆری بـۆ ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) هاتووە هەم خۆش چێژن هەم تەندروستن ئێـوە دەتوانن ئەم پێشخۆراکانە بۆ هەمووی خێزان دروست بکەن.

ئارەزووهێنەری جگەری مەڕ

جگەری مەڕ	٥٠٠ گرام
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك
ئاوی سارد	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
ئاوی کوڵاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك

١- Appetizer

خوێ	١ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٢ کەوچکی گەورە

جگەرەکە لەگەڵ تۆزێك ئاو و خوێ بیکوڵێنە هەتا بە تەواوەتی نەرم بێت جگەرەکە ئاو شۆری بکە پاشان بەچەتاڵ جوان زەخت بکە بەسەریەوە وردی بکە، **هاڕاوەی** جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی ساردەکە و جوان تێکی بدە بۆ یەکدەست بێت پاشان ئاوی کوڵاوەکە تێبکە ئەوەندە تێکی بدە هەتا جەلاتینەکە بە تەواوەتی لەئاوەکە تێکەڵ بێ. ئێستا پیازی ڕنەکراوەکە و جگەرەکە جوان تێکەڵ بکە. ئەم تێکەڵاوە لەناو سەهۆڵدان دابنێ تا ساردەوە بێت و تۆزێك خۆی بگرێت. لە دوایی بەم پێکهاتە گونکی جوانی خڕ بەئەندازەی گوێز دروست بکە پوشێك پێوەیان بکە لەناو دەفریەك جوان داینێ پاشان دۆشاوی تەماتەکە بیکە بەسەری.

(بۆ شەش کەس (١١٠) کالۆری بۆ هەر کەس)

قەنافەی جگەری مەڕ

جگەری مەڕ	٥٠٠ گرام
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$پێوانەیەك
ئاوی کوڵاو	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك
دۆشاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$١ کەوچکی بچوك
پیازی (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
هاڕاوە جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە

جگەرەکە لەگەڵ تۆزێك ئاو و خوێ باش بکوڵێنە پاشان لەسەر لاپەڕەیەکی تایبەت داینێ هەتا جوان وشك بێت جگەرەکە بەچەتاڵ زەخت بکە بەسەریەوە بۆئەوەی جوان ورد و نەرم بێت. هاڕاوە جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی سارد تێکەڵ بکە پاشان جەلاتینەکە

لەسەر ئاگری کز دایبنێ جوان بەردەوام بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە بەجوانی تێکەڵ بێت. دۆشاوی تەماتەکە لەگەڵ ئاوی کوڵاوەکە تێکەڵی بکە پاشان لەگەڵ هەمووی کەرەستەکانی تر تێکەڵی بکە ئەم تێکەڵاوە بکە ناو قاڵبێکی لاکێش پاشان قاڵبەکە لەسەهۆڵدان دابنێ. دوای (٢٠) چرکە قاڵبەکە دەر بهێنە، قەنافەکە تەنك قاش قاشی بکە.

بۆ دە کەس (٦٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

قەنافەی جگەری مریشك

جگەری مریشك	٢٥٠ گرام
پیاز مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
ئاوی مریشك	٣ کەوچکی گەورە
خوێ و بیبەر	تۆزێك
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە

ئاوی مریشکەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفال پیازەکە لەناوی تۆزێك سوری بکەوە هەتا ڕەنگەکەی زێڕی دەبێت پاشان جگەرەکانی تێ بکە بۆ ٥ چرکەی تر سوری بکەرەوە، خوێ و بیرەکەی تێبکە پاشان بەچەتاڵ زەخت بکە بەسەر جگەرەکان هەتا جوان ورد بێت هێلکەکان لەلادرێژەکەیان قاش قاش بکە بەئەندازەی یەك کەوچکی گەورە لەتێکەڵاوی جگەرەکە بیساوە سەر قاشی هێلکەکان پاشان قاشە هێلکەکان جوان لەناو دەفرەیەك دابنێ.

بۆ شەش کەس (٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی(موقەبیلات) پەنیر

پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سۆسیس (نەنجێنراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

بەچەتاڵ پەنیرەکە بەزەخت وردی بکە خوێ و سۆسیسەکەی تێکەڵ بکە پاشان ئەم تێکەڵاوە بۆ ماوەی ٢ کاتژمێر لەسەرلاجەدا دایبنێ. لەك تێکەڵەکفتەکانێك خڕ دروست بکەو جوان لەناو دەفرێك دایبنێ.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی ماسی قوتوو یان ساردین

قوتو ماسی تون یان ساردین	١ دانە
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی زیرە	تۆزێك

ماسیەکە لەناو سوررزگی لەژێر ئاوی نیو گەرم دایبنێ بۆ ئەوەی ڕۆنەکەی جوان بشۆرێت پاشان بەچەتاڵ وردی بکە، پەنیرەکە تێکەڵی بکە لەم تێکەڵاوە کفتەکانێکی خڕ و بچوك دروست بکە لەناو دەفریەك دایبنێ پاشان **هاڕاوەی** زیرەکە بکە بەسەر کفتەکان.

بۆ چوار کەس (٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

پەنکەیکی گۆشت و پەنیر

پەنیر	٤ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی زیرە	تۆزێك

گۆشتی مەڕ (بێ چەوری و بەز) ٤ تکە، هەر تکەیەك بەکێشی ١٥گرام و ئەندازەی ٦×٦ سم

گۆشتەکە لەگەڵ تۆزێك ئاو و خوێ بیکوڵێنە، کاتێك کە گۆشتەکە بە تەواوەتی کوڵا پەنیر و زیرەکە تێکەڵی بکە بەشێوەیەك کە هەر تکە گۆشت توێژێکی تەنك لەپەنیرەکە پێوەی بێت پاشان گۆشتەکان لولی بکە بە پوشێك پێوەیان بکە بۆ ئەوەی کە نەکرێتەوە. ئەم لولانە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە لەسەهۆڵداندا دایبنێ دەتوانی کاتێك گۆشتەکان لەناو دەفریەکدا دایاندەنی لەت لەتی بکەی.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی پەنیر و شوید

پەنیر	٢٠٠ گرام
شویدی تازە (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خوێ و بیبەر	تۆزێك

هەمووی ئەم کەرەستانە بەمەکینەی تێکەڵکەری دەستی تێکەڵ بکە هەتا ببێتە هەویرێکی یەکدەست ئەم پێکهاتە لەناو دەفرێك پانی بکەرەوە پاشان تکەی گۆشت یان مریشك یان ماسی کوڵاو وردکراو بیکە سەر پێکهاتەکە.

(بۆ هەشت کەس ٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی(موقەبیلات) رمولات

پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{3}{4}$کەوچکی بچوك
بیبەری رەش	تۆزێك
تەرە پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك

پەنیر، ئاو لیمۆ، جەفەران، خەرتەلە، خوێ و بیبەر بەمەکینەی تێکەڵوکەر کارەبایی تێکەڵ بکە پاشان تەرە پیازەکەی تێبکە بۆ ماوەی لایەنی کەم ٢ کاتژمێر لەسەهۆڵدان داینێ. دەتوانی ئەم موقەبیلاتە وەکو سۆس بۆ خواردنی گۆشتی جۆراوجۆر بەکار بهێنی.

(١٦ کالۆری بۆ هەر کەوچکی گەورە)

پێشخۆراکی(موقەبیلات) تەڕە پیاز

(ئەم موقەبیلاتە تایبەتی گەنجانە)

ماست	$\frac{1}{2}$ لیتر
تەڕە پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك

هەمووی مادەکان تێکەڵ بکە وە لایەنی کەم بۆ یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ ئەم موقەبیلاتە لەگەڵ هێلکەی کوڵاو، جۆرەکانی گۆشتی کوڵاو، مریشك، زمان بەقاشی نانی تۆست دەخورێت.

(١٠ کالۆری بۆ هەر کەوچکی گەورە)

پێشخۆراکی(موقەبیلات) خەرتەلە

(بۆ موقەبیلاتی تایبەتی گەنجان)

هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
ماست	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
شیری وشك	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی زیرە	تۆزێك

هەمووی مادەکان جگە لەهاڕاوەی زیرەکە بەمەکینەی تێکەڵکەر کارەبایی تێکەڵی بکە پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ، لەکاتی خواردن موقەبیلاتەکە زیرەکە بیکە سەری، ئەم موقەبیلاتە لەگەڵ جۆرەکانی ماسی و ڕوبیان دەخورێت.

(٢٢ كالۆری لەهەر كەوچكی گەورە)

جەلیی گۆشت (١)

هاراوە یان حەبی گۆشتاو	١ دانە
هاراوەی ڕۆزماری	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك
جەفەران (وردكراو)	١ كەوچكی بچوك
هاراوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ كەوچكی بچوك
ئاو	٢,٥ پێوانە
ئاو لیمۆ	١ كەوچكی گەورە

هاراوەی جەلاتینەكە لەگەڵ پێوانەی ئاو تێكەڵ بكەو بیشێوێنە هەتا یەكدەست بێت حەب گۆشتاو یان گۆشتاوەكە تێبكە پاشان گەرمی بكە بۆ ئەوەی جەلاتین و حەبەكە لەناو ئاوەكە جوان تێكەڵ بن، مەنجەڵەكە لەسەر ئاگرەكە هەڵبگرن و دوو پێوانە ئاو تێبكە پاشان ئاو لیمۆ و ڕۆزماریەكەی تێبكە و لەسەهۆڵدان دایبنێ، بۆیە سارد بێت و تۆزێك توند بێت لەكاتی خواردنی جەفەرانی وردكراو بیكە لەسەر جەلیەكە.

بۆ چوار كەس (١٥ كالۆری بۆ هەر كەس)

جەلیی گۆشت (٢)

گۆشتاو بێ چەوری	١ پێوانە
هاراوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ كەوچكی بچوك
ئاو	٢/٥ پێوانە
ئاو لیمۆ	١ كەوچكی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك
زیرە	١ كەوچكی بچوك
بیبەر	تۆزێك

لیمۆ (قاش کراو)	٤ قاش

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ پێوانە ئاو تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا جوان یەکدەست تێکەڵ بێت، مەنجەڵەکە لەسەر ئاگر هەڵبگرە، پاشان دوو پێوانە ئاو، گۆشتاو، ئاو لیمۆ، نەعنا، زیرەکە تێبکە لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە سارد و تۆزێك توند بێت، کاتی خواردن بیبەری ڕەشەکە بیکە سەر جەلیەکە پاشان قاشی لیمۆکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس(١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلیی گۆشت (٣)

گۆشتی گوێرەکەی کوڵاو بێ چەوری (وردکراو)	١ پێوانە
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی بچوك
حەب یان **هاڕاوەی** گۆشتاو	٣ دانە
ئاو	٢/٥ پێوانە
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی بچوك
شویدی وشك	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك
لیمۆ (بازنە کراو)	٤ بازنە

هاڕاوەی جەلاتین کە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ پێوانە ئاو تێکەڵ بکە و بیشێوێنە بۆیە جوان یەکدەست بێت، حەبی گۆشتاوەکە تێبکە پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا جەلاتین و حەبەکە تێکەڵ بن مەنجەڵەکە لەسەر ئاگرەکە لابیدە پاشان ٢ پێوانە ئاو و گۆشت و ئاو لیمۆکە تێبکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا سارد و تۆزێك توند بێت لەکاتی خواردن بیبەرەکە بیکەنە سەر جەلی گۆشتەکە.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی مریشك (٢)

گۆشتی مریشك، بێ پێست و چەوری کولاو و وردکراو	١ پێوانە
هاڕاوەی جەلاتینی (بێ دەرمان)	١ کەوچکی بچوك
ئاو	٢,٥ پێوانەیەك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
دانەی کونجی (بەپێی ئارەزووی خۆتان)	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك
لیمۆ (بازنەکراو)	٤ بازنە
حەبی مریشکاو	١ دانە

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ پێوانە ئاو تێکەڵ بکە حەبەکە تێبکە، و لەسەر ئاگر دایبنێ، هەتا حەبەکەو جەلاتینەکە جوان تێکەڵ بن، ئاو، مریشك، ئاو لیمۆ، کونجی تێبکە لەسەهۆڵدان دابنێ هەتا سارد و تۆزێك توندەوە بێت. بیبەری ڕەشەکە بیکە بەسەر جەلیەکەو بازنە لیمۆکانیش لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی هێلکە

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی بچوك
هێلکەی کولاّ و ورد کراو	٣ دانە
حەبی مریشکاو	٣ دانە
ئاو	٢,٥ پێوانە
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی گەورە
نەعنا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
زیرە	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك
لیمۆ (بازنەکراو)	٤ بازنە

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ ئاو جوان تێکەڵی بکە، حەبی مریشکاوەکە تێبکە

لەسەر ئاگری کز دابنێ هەتا جەلاتین و حەبەکە جوان لەئاوەکە تێکەڵ بن، مەنجەڵەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵبگرە، ٢ پێوانە ئاو، ئاو لیمۆ، نەعنا، زیرەکەی تێبکە و لەسەهۆڵدان دابینێ بۆیە ساردو تۆزێك توندەوە بێت، لەسەهۆڵدانکە دەریبهێنە هێلکە ورد کراوەکە بیکە سەر جەلیەکە و دیسان لەسەهۆڵدان دابینێ بۆیە بە تەواوەتی توندەوە بێت لەکاتی خواردن بیبەرەکە بیکە سەری و بازنەلیمۆکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی سۆپ

سۆپی مریشك

باڵی مریشك بێ پێست و چەوری	١ کیلۆ
گێزەری گەورە (بازنەکراو)	١ دانە
پیاز (بازنەکراو)	١ دانە
کەرەوز (بازنەکراو)	١ پەل
جەفەران (وردکراو)	٤ کەوچکی بچوك
شوید (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
ئاو	٢ لیتر
خوێ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی ئەم مادانە بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك پاشان لەسەر ئاگر دابینێ. کاتێك ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزەوە بکە و سەر مەنجەڵەکە دابینێ ئەگەر باڵەکان کوڵابوون لەسۆپەکە دەری بهێنە و گۆشتەکەی لەئێسقانەکە بکەرەوە. پاشان سۆپەکە لەناو سەهۆڵدان دابنێ بۆیە چەوریەکانی ببەسترێت ئێستا چەوریەکان بکەرەوە. لە دوایی گۆشتەکان تێ بکەو لەسەر ئاگر دابینێ هەتا بکوڵێت سۆپەکە ئامادە خواردنە.

بۆ چوار کەس (١٨٠کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی گۆشت

(کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا بەکاردەهێنن تەنها گۆشتەکە بێ سەوزەکە بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە(بێ چەوری)	١ کیلۆ
ئاو	٦ پێوانە
تەماتەی (ڕنەکراو)	٤ پێوانە
گێزەری (ڕنەکراو)	٤ بۆ ٥ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ دانە
مێخەك	٣ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
سرکە	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
خوێ و بیبەر	تۆزێك
لیمۆ (قاش تەنك کراو)	چەند دانە قاشی تەنك

گۆشتەکە بچوك بچوك ببڕەو بەئاو بیکوڵێنە (نزیکەی ٢,٥ کاتژمێر) مادەکانی تر جگە لەسرکەکە تێبکە با ٣٠ چرکەی تر بکوڵێت. سۆپەکە بکە ناو سوزگە بۆ ئەوەی تەنها شلەی سۆپەکەی بکەرەوەی پاشان سرکەو خوێ و بیبەرەکە تێبکە دیسان لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا جاری تر بکوڵێت لەکاتی خواردن قاشی لیمۆکان لەسەر سۆپەکە دابنێ.

(بۆ شەش کەس ٣٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی هێلکە

هێلکەی مامناوەندی	١ دانە
مریشکاو یان گۆشتاو	١ پێوانە
خوێ	تۆزێك

هێلکەکە جوان بیشێوێنە بۆیە جوان تێکەڵ بێت مریشکاو یان گۆشتاوەکە تۆزێك گەرمی بکە، پاشان هێڵکەکە وردە وردە تێبکە. کاتێك کە ئاوەکە کولا سوپەکە تۆزێك

خەستەوە بوو خوێ تێبکە، ئامادەیە بۆ خواردن.

(بۆ یەك كەس ٩٠ کالۆری)

سۆپی پەنیر

مریشکاو	٤ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
پەنیر (ڕنەکراو)	٢٠٠ گرام
بیبەر	تۆزێك

مرشیکاوەکە لەسەر ئاگر دابنێ ئەو کاتە کە کوڵا پەنیر ڕنەکراوەکە وردە وردە تێبکە (هەر جار یەك کەوچك)، پاشان جەفەرانەکە تێبکە و بیشێوێنە هەتا پەنیرەکە تێکەڵ بێت سۆپەکەش خەستەوە بێت لەکاتی خواردن تۆزێك بیبەر بیکە سەر سۆپەکە.

بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی گۆشت و سەوزە

گۆشتی مەڕ (بێ چەوری و کوڵاو)	$\frac{1}{8}$ پێوانەیەك
گۆشتاو (بێ چەوری)	١ پێوانە
نەعنا (وشك)	تۆزێك
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکەو لەسەر ئاگر دایبنێ ئەو کاتە کە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با لەماوەی ٥ بۆ ١٠ چرکە بکوڵێت.

بۆ یەك کەس (٦٥ کالۆری)

کنسومەی مریشك

مریشك (کوڵاو و لەت لەت کراوی زۆر ورد)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
مریشکاو	١ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	تۆزێك

چەوری سەر مریشکاوە لای بدە، مادەکان بکە ناو مریشکاوەکە پاشان لەسەر ئاگر

دایبنێ ئەو كاتە كە كوڵا ئاگرەكە كز بكە بۆ ٥ چركە بكوڵێت.

بۆ یەك كەس (١٠٠ كالۆری)

سۆپی ماسی

مریشكاو (بێ چەوری)	١ پێوانە
گۆشتی ماسی (كوڵاو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
پیازی وردكراو	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك

هەموویان تێكەڵ بكە لەسەر ئاگر دایبنێ ئەو كاتە كوڵا ئاگرەكە كزی بكە بۆ ٥ چركەی تر بكوڵێت.

بۆ یەك كەس (٦٥ كالۆری)

سۆپی ڕۆبیان

مریشكاو (بێ چەوری)	١ پێوانە
ڕۆبیان (پێست لێكراو و كوڵاو)	١ پێوانە
جەفەران (وردكراو)	١ كەوچكی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك

هەمووی تێكەڵ بكەو لەسەر ئاگر دایبنێ ئەوكاتە كوڵا كزی بكە با بۆ ٥ چركەی تریش بكوڵێت.

بۆ یەك كەس (٦٠ كالۆری)

كنسومەی خاڤیار[١]

گۆشتاو (بێ چەوری)	١ پێوانە
خاڤیار	٢ كەوچكی گەورە
لیمۆ	٣ قاشی تەنك
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ كەوچكی بچوك

---

١ - Caviar

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك تێکەڵی بکە لەسەر ئاگر هەتا خەستەوە بێت جەلاتینەکە لەسەهۆڵدان دا دابنێ تۆزێك خۆی بگرێت پاشان دەریبهێنە خاڤیارەکە تێبکە و دیسان لەسەهۆڵدان دابنێ بۆیە بە تەواوەتی توندەوە بێت کاتی خواردن قاشی لیمۆکان لەسەر کنسومەکە دابنێ.

بۆ دوو کەس (۳۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی مریشك لەگەڵ شیر

(ئەم سۆپە تەنها بۆ گەنجانە)

شیر	۱ لیتر
مریشکاو	۲ پێوانە
گۆشتی مریشك (کوڵاو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئارد	۱ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	۱ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	۱ کەوچکی گەورە
بیبەر	تۆزێك

شیرەکە لەسەر ئاگر دابنێ ئەو کاتە کوڵا هەڵیبگرە و مریشکاوەکەی تێبکە ئاردەکە وردە وردە تێبکی. پاشان هەمووی مادەکانی تری تێبکە، دیسان لەسەر ئاگرەکە دایبنێ با بکوڵێت خەستەوە بێت.

بۆ سێ کەس (۱۶۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

سوپی کاری

گۆشتاو یان مریشك	۳۵۰ گرام
گۆشتی (کوڵاو و وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
هاڕاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

مادەکان تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دایبنێ با ۲ بۆ ۳ چرکە بکوڵێت.

بۆ سێ کەس (۱۵ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی گۆشت

ستەیکی گۆشتی گوێرەکە

گۆشتی گوێرەکە (بێ چەوری و ئێسقان)	١ کیلۆ
شیری وشك (بە پێی ئارەزووی خۆت)	تۆزێك
خوێ و بیبەر	تۆزێك

بەچەقۆیەکی تیژ تەواو چەوریەکان لەگۆشتەکە بکەرەوە. گۆشتەکە قاش بکە، هەر قاشێك ٢ سانتیم ئەستور بێت لەکاتێك کە چەوری لەسەر قاشەکان هەبوو لێ بکەرەوە قاشە گۆشتەکان بەلا پانەکەی لەناو تاوەیەکی تیفالی دابنێ. پاشان تاوەکە ٦ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دابنێ. دوای ١٠ چرکە کە سوورەوە بوو، خوێ، بیبەر و هاڕاوەی سیر پێوە بکە پاشان هەڵی گێرە بەو دیو بۆ ١٠ چرکە سووریان بکە، ئەگەر پێت وابوو کە ناوی جوان سوور نەبووە بۆ چەند چرکەی تر هەروا بەردەوام سوری بکەرەوە. بۆ ئەو کەسانەی کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) بەکاردەهێنن دەبێ پێش خواردن جاری تر چەوریەکان لێ بکەرەوەن.

(٢٣٠ کالۆری بۆ هەر ١٠٠ گرام)

چێشتی گۆشتی ڕان

گۆشتی ڕانی گوێرەکە بەئەستوری ٢ بۆ ٢,٥ سانتیم (دەبێ پێشتر هەموو چەوریەکانی لێ جودا بکرێت)	١,٥ کیلۆ
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
هاڕاو ەی ڕۆزماری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی سیر، ڕۆزماری و خوێەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر گۆشتەکە و جوان تێکەڵی بکە بەشێوەیەك هەمووی گۆشتەکە لەم پێکهاتە پێوەی هەبێت با ١٠ چرکە لە دەرەوەی سەهۆڵدان هەروا بمێنێت. ٣ کەوچك گۆشتاوەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفاڵ و لەسەر ئاگری کز داینێ هەردوو دیوی گۆشتەکە لەناوی سورەوە بکە. کاتێك کە جوان سوورەوە بوو گۆشتەکە بکە ناو دەفریەك و قاش قاشی بکە پاشماوەی گۆشتاوی ناو تاوەکە بیکە بەسەر گۆشتە سوور کراوەکە.

(٢٣٠ کالۆری بۆ هەر ١٠٠ گرام)

ستەیکی تایبەت

گۆشتی گوێرەکە (بێ چەوری و ئێسقان) ٤ لەت هەرکام بەکێشی ٢٠٠ گرام و ئەستوری ١سانتیم

گۆشتاو	١ پێوانە
پیاز (وردکراو)	١ دانە
سرکە	٣ کەوچکی گەورە
خوێ و بیبەر	تۆزێك

٢ کەوچکی گەورە گۆشتاو بکە ناو تاوەکە لەسەر ئاگر داینێ کاتێك گەرمەوە بوو ئاگرەکە کزەوە بکە و گۆشتەکان تێبکە. هەر دیوی گۆشتەکە لەماوەی ٢ بۆ ٣ چرکە لەسەر ئاگری کز سووری بکە، لەم ماوە پیازەکە لەتاوەیەکی تر بە ٢ کەوچکی گەورە گۆشتاو گەرم بکە بۆیە نەرمەوە بێت پاشماوەی گۆشتاوەکە بکە ناو پیازەکە بۆ ماوەی ١٠ چرکە گەرمی بکە. کاتێك کە ستەیکەکان ئامادەبوون ئاگری ژێرەکەی کز بکە. پاشان سرکە بیکە سەر ستەیکە بەردەوام ستەیکەکان لەناو سرکەکە بیتلێنەوە بۆ ئەوە کە سرکەکە بێتە هەڵم و سۆسی گۆشتەکە خەستەوە بێت پاشان ستەیکەکان لەناو دەفریەك دابنێ و گۆشتاو و پیازەکە بیکە بەسەری.

بۆ شەش کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ستەیکی خێرا

گۆشتی ڕانی بەرخ (بێ چەوری)	١٠٠ گرام
خوێ	تۆزێك

تاوەیەکی تیفالی لەسەر ئاگر دابینێ ئەو کاتە بە تەواوەتی گەرمەوە بوو ئاگرەکە کزەوە بکە گۆشتەکەی تێبکە, یەك دیوی یەك چرکە سوری بکە خوێ پێوەی بکە پاشان ئەو دیوی یەك چرکە سووری بکە و خوێ پێوەی بکە. ئەوەندە ئەم دیو و ئەودیو گەرم بکە، هەتا بە تەواوەتی سورەوە دەبێت.

بۆ یەك کەس (٢٣٠ کالۆری بێ چەوری)

چێشتی گۆشتی ژاپۆنی

گۆشتی ناوڕاستی ڕان (بێ چەوری و لەت لەتی بچوك کراو)	٧٥٠ گرام
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك
سیری ڕنە کراو یان هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ دانەیەك
سۆسی سۆیا (بێ شەکەر)	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
خوێ	تۆزێك

هەمووی کەرەستەکان جگە لەگۆشتەکە بکە ناو مەنجەڵێك کە زۆر قوڵ نەبێت جوان تێکەڵی بکە، پاشان گۆشتەکە بکە ناو مەنجەڵەکە با یەك کاتژمێر لە دەرەوەی سەهۆڵدان لەناوی بمێنێت، هەر ١٠ چرکە گۆشتەکە هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو پاشان تاوەیەکی تیفاڵ ٦ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە ڕابیگرە، کاتێك بە تەواوەتی گەرمەوە بوو، گۆشتەکەی تێبکە بۆ ٣ چرکە گەرمی بکە پاشان یەك کەوچکی گەورە لەو سۆسە کە گۆشتەکە تێدایە, بیکە سەر گۆشتەکە پاشان گۆشتەکە هەڵی گێڕە بۆ ئەو دیوی، ٣ چرکەی تر سوری بکە، لەم کاتە جاری تر لەسۆسەکە بکە سەر گۆشتەکە. کاتێك کە گۆشتە کوڵاوەکە لەناو دەفریەك جوان دابینێ پاشان سۆسی ناو تاوەکە بیکەرە سەر گۆشتەکە.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ستەیکی بیف

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	یەك کیلۆ
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك

چەوریەکانی گۆشتەکە بەچەقۆیەکی تیژ لێ بکەرەوە پاشان گۆشتەکە قاش قاشی باریك بەئەستوری یەك سانتیم بکە. تۆزێك خوێ و بیبەر بکە ناو تاوەیەکی تیفال پاشان گۆشتەکانی تێبکە. لەسەر ئاگر دابنێ سەری تاوە دامەخە, یەك دیوی گۆشتەکان بە تەواوەتی سورەوە بکە. گۆشتەکە هەڵگێڕە بۆ ئەودیو، ئەوەندە ئەم دیو و ئەودیوی بکە هەتا بەجوانی سوورەوە بێت ماوەی پێویست بۆ جوان سور کردنی پەیوەندی هەیە بەئەستوری قاشی گۆشتەکە، بەڵام ئەم ماوە نزیکی ٩ بۆ ٢٠ چرکەیە. بۆ ئەوەی دڵنیا بی ئایا سوورەوە بووە. دەتوانی بەچەقویەکی تیژ تۆزێك لەگۆشتەکە ببڕی و سەیری ناوەکەی بکەی ئەگەر پێویست بوو تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە. کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) بەکار دەهێنن دەبێ پێش خواردن ئەو چەوریە کە کۆەوە بووە بە تەواوەتی لێ بکەنەوە.

(٢٣٠ کالۆری بۆ هەر١٠٠ گرام)

تەندەرلیۆن

گۆشتی پشتی مازووی گوێرەکە	٢ کیلۆ
گۆشتاو	١ کەوچکی گەورە
خوێ و بیبەر	تۆزێك

بەچەقۆیەکی تیژ هەمووی چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە. گۆشتەکە لەناو مەنجەڵی تیفال دابنێ و هەمووی گۆشتاوەکە بیکە سەر گۆشتەکە، خوێ و بیبەر و هاراوەی سیر بەئارەزووی خۆت تۆزێك پێوەی بکە. پاشان مەنجەڵەکە لەفڕن دابنێ پلەی فڕنەکەی لەسەر ٣٢٥ پلەی فەرەنهایت دابنێ ٢٥ چرکە چاوەڕوانی بکە پاشان پلەی فڕنەکە بیخە سەر ١٤٠ پلەی فەرەنهایت با ٢٠ بۆ ٣٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت. دەتوانی بەئارەزووی خۆت ڕێژەیەك لەگۆشتەکە بۆ ژەمی تر لەناو سەهۆڵکەر هەڵیبگری.

برژاوی شیش

گۆشتی ڕان	٧٥٠ گرام
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
زەنجەفیل	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سیر (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
خوێ و بیبەر	تۆزێك

پـێش لەئـەنجینی گۆشـتەکە هـەمووی چـەوریەکان بەچـەقۆیەکی تیـژ لێ بکـەرەوە گۆشتەکە بەئەندازەی لاکێشی ١×٠,٥ سانتیم لەت لەتی بکە. هەمووی جگە لەخوێ بیبەر و گۆشتەکە بەجوانی تێکەڵ بکە، پاشان گۆشـتەکە تێبکـە و تێکـی بـدە. بۆیـە هـەمووی گۆشـتەکە لەپێکهاتەکـە پێـوە بێـت. بـا گۆشـتەکە. زیـاتر لەیـەك کاتـژمێر لـە دەرەوەی سەهۆڵدانو هەروا بمێنێت دوای ئەم ماوە گۆشتەکە بیکە شیشەوە پاشان لەو سۆسـە کـە گۆشتەکە تێدا بوو بیکە سەر گۆشتەکان, تۆزێك خوێ و بیبەر پێـوەی بکـە، شیـشەکە ٦ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە ڕابگرە و بیبرژێنە. شیشەکان بەردەوام هەڵبـسوڕێنە هـەتا جوان ببرژێن (نزیکی ٤ چرکە).

بۆ شەش کەس (٢٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی لەندەنی

گۆشتی ناوڕاستی ڕانی مەڕ یان گوێرەکە	٧٥٠ گرام
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی بچوك
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	١ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ و بیبەر	تۆزێك

بەچەقۆیەکی تیژ چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە. لەمەنجەڵێکی قوڵ هەمووی جگە لەگۆشتەکە تێکەڵ بکە پاشان گۆشتەکەی تێبکە. جوان تێکی بدە، بۆیە هەمووی شوێنەکانی گۆشتەکە لەم پێکهاتانە پێوەی بێت با لەماوەی ٢ کاتژمێر گۆشتەکە لەناو ئەم سۆسە لە دەرەوەی سەهۆڵدان هەروا بمێنێت. هەر نیو کاتژمێر گۆشتەکە لەناو بتلێنە دوای ئەم ماوە گۆشتەکە لەناو سۆسەکە دەری بهێنە قاش قاشی بکەن بەئەستوری ٢ سانتیم بیبڕە قاشی گۆشتەکان لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ و تۆزێك لەسوسێك کە گۆشتەکە تێدا بوو بیکە سەر گۆشتەکە، تاوەکە ٦ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە ڕابگرە لەماوەی ٢٠ چرکە هەردوو دیوی گۆشتەکە سووری بکە، لەم ماوە بەردەوام لەسۆسەکە بیکە سەر گۆشتەکە بۆیە جوان سوورەوە بێت. لە دوایی گۆشتەکان لەناو دەفریەك دابنێ پاشان سۆسی ناو تاوەکە بیکە سەر گۆشتەکە.

بۆ چوار کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆلێتی گۆشت

گۆشتی گوێرەکە	١ کیلۆ
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
گۆشتاو	١ پێوانە
خوێ و بیبەر	تۆزێك

هەمووی چەوری گۆشتەکە جوان لێ بکەرەوە. گۆشتەکە بەچەکوچی تایبەتی گۆشت ئەوەندە بیکوتە هەتا ئەستوریەکەی بگاتە ٠,٥ سانتیم، پاشان بیکە بەشەش لەتی یەکسان، تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە، پاشان خەرتەلەکە بیساوە هەرکام لەلەتە

گۆشتەکان, پاشان جەفەران و پیازەکە تێکەڵ بکەو بیکە سەر هەر لەتێك لەگۆشتەکە پاشان جوان لولی بکە، بە دەزوو توندی بکە. دوو کەوچکی گەورە گۆشتاو بکە ناو تاوەیەکی تیفاڵ و لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك بە تەواوەتی گەرمەوە بوو گۆشتەکان تێبکە. هەر دوو دیوی سوورەوە بکە. پاشماوەی گۆشتاوەکە تێبکە، و ئاگرەکە کزەوە بکە بارۆلێتەکان بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بکوڵێت. بەشێوەیەك ئەگەر بەچەتاڵ زەختت لێ کردوە بەئاسانی لەت بکرێت. رۆلێتەکان دەری بهێنە و دەزووەکە لی بکە پاشان دەتوانی رۆلێتەکان لەت لەت بکەی بۆ خواردن.

بۆ شەش کەس (٣٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

رۆلێتی گۆشت لەگۆشت

گۆشتی گوێرەکە	٥٠٠ گرام
گۆشت یان مریشکی کولاو (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سۆسی بیبەر	٣ کەوچکی گەورە
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	١ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	١ کەوچکی گەورە
خوێ و بیبەر	تۆزێك

هەمووی چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە. بەچەکوچی تایبەتی گۆشت, ئەوەندە گۆشتەکە بیکوتە هەتا ٠,٥ سانتیم ئەستور بێت گۆشتە کولاوەکە لەسەر گۆشتە کوتراوەکە دابنێ تۆزێك بیبەر پێوەی بکە. سۆسی سۆیا، گۆشتاو، خوێ و بیبەر تێکەڵ بکە پاشان بیکە سەر گۆشتی کولاوەکە و گۆشتە کوتراوەکە پاشان لولی بکە، بە دەزوویەك توندی بکە رۆلێتەکە بە درێژی ٣ سانتیم لەت لەتی بکە، رۆلیتەکان بیکە شیشێك و ٨ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دایبنێ بەردەوام ئەم دیو و ئەودیوی بکە هەتا جوان دەبرژێت.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی ناوڕاستی ڕانی لەگەڵ ئێسقان

(کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن دەبێ چەورییەکان لەگۆشتەکە بکەرەوەن)

گۆشتی ناوڕاستی ڕان بەئێسقان	٣ کیلۆ
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە
خوێ و بیبەر	تۆزێك
مارجۆری (بە دڵی خۆت)	تۆزێك

گۆشتەکە بکە ناو مەنجەڵێکی تیفال پاشان تۆزێك خوێ و بیبەر و ماری جۆری بەپێی ئارەزووی خۆت پێوەی بکە، گۆشتاوەکەش بیکە سەر گۆشتەکەوە لەناو فڕنە دایبنێ پلەی فڕنە لەسەر ٣٢٥ پلەی فەرەنهایت دابنێ دوای یەك کاتژمێر، فڕنەکە کزی بکە بۆ ١٤٠ پلەی فەرەنهایت با ٣٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت هەتا سەری گۆشتەکە سوورەوە دەبێت.

(٢٦٠ کالۆری بۆ هەر ١٠٠ گرام)

ڕۆست ڕیپ

گۆشتی سەری پەراسو بەئێسقان	٢ کیلۆ
خوێ و بیبەر	تۆزێك
تەرخونی وشك (بەپێی ئارەزووی خۆت)	تۆزێك

لەم جۆرە چێشتی گۆشتیە نابێ چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوەی، تۆزێك خوێ و بیبەر و تەرخون بەئارەزووی خۆت پێوەی بکە پاشان لەمەنجەڵێکی تیفال دایبنێ، مەنجەڵەکە لەفڕنە دایبنێ پلەی فڕنەکە لەسەر ٣٢٥ پلەی فەرەنهایت دابنێ دوای یەك کاتژمێر کزی بکە بیخە سەر ١٤٠ پلەی فەرەنهایت با ٣٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت هەتا سەری گۆشتەکە جوان سوورەوە بێت.

(٢٦٠ کالۆری بۆ هەر ١٠٠ گرام)

برژاوی فەمیلی

(کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	٧٥٠ گرام
ئاو	١,٥ پێوانە
حەبی گۆشتاو	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سەوزە تازە (گوڵی کەلەرم و گێزەرو هتد..)	٢ پێوانە
گۆشتاو	١ کەوچکی گەورە

چەوری گۆشتەکە بە تەواوەتی لێ بکەرەوە گۆشتەکە بەشێوەی چوار گۆشە بەئەندازەی ٣×٢ ببڕە. گۆشتاوەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفال و لەسەر ئاگر دایبنێ ئەو کاتە بە تەواوەتی گەرم بوو تکە گۆشتەکان تێبکە بەئاوی گۆشتەکە سوری بکە, پیاز و جەفەرانی وردکراو لەگەڵ ئاو و حەبی گۆشتاو و خوێ هەمووی تێ بکە کاتێك ئاوەکە کوڵا سەری مەنجەڵەکە دابنێ ئاگرەکە کزی بکە با چێشتەکە بۆ ماوەی ٢ کاتژمێر بکوڵێت. ئەگەر لەم ماوە ئاوەکە کوڵا و ئاوی تێدا نەما دەتوانی بەگوێرەی پێویست ئاوی کوڵاوی تێبکەی لەم ماوە سەوزەکان بشۆرە و وردی بکە ئەو کاتە کە گۆشتەکە بە تەواوی کوڵا سەوزەکان تێبکە ٢٠ بۆ ٣٠ چرکەی تریش بەردەوام بکوڵێت. نابێ سەوزەکە ئەوەندە بیکوڵێنی کە سیس بن ئێستا چێشتەکە ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ شەش کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی گۆشتی ڕان

گۆشتی ڕانی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	٢ کیلۆ
خوێ و بیبەر	تۆزێك

دەتوانی بۆ ئاسانکاری پێشتر گۆشتەکە بیکڕی و لەناو پەڕەی ئەلەمنیۆمی ئەستور لەناو سەهۆڵکەر هەڵی بگری لەکاتی دروست کردنی پەڕە ئەلمینیۆمیەکە بیکەوە گۆشتەکە تۆزێك خوێ و بیبەر پێوی بکە پاشان پەڕە ئەلەمنیۆمەکە جوان توندی بکە بەو شێوە کە لە دەوروبەری گۆشتەکە تۆزێك هەروا بمێنێت پاشان ئەم پەڕە ئەلەمنیۆمەیە کە لەناو دەفریەك لەناو فڕنەکە دایبنێ با ٢,٥ کاتژمێر لە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت دوای ئەم ماوە پەڕە ئەلەمنیۆمەکە بیکەرەوە گۆشتەکە لەناوی دەربیهێنە پاشان ٣٠ چرکەی تر گۆشتەکە لەناو فڕنەکە دابنێ هەتا جوان ببرژێت. گۆشتەکە لەناو فڕنەکە دەربهێنە لەناو دەفریەك جوان قاش قاشی بکە کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن دەبێ پێش خواردن هەموو چەورێك کەلەسەر گۆشتەکە کۆوەبووە لێ بکەرەوەن.

(٢٤٠ کالۆری بۆ هەر ١٠٠ گرام)

چێشتی گۆشتی ئینگلستانی

(کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە	٧٥٠ گرام
دۆشاوی تەماتە	٢٠٠ گرام
ئاو	١ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
پیازی بچوك	١٠ دانە
گێزەری مامناوەندی	٦ دانە
پاقلەخاتونی	٢٠٠ گرام یان ١ دانە لەقوتووەکەی
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکێکی بچوك

چەوریەکان لەگۆشتەکە بکەرەوە. گۆشتەکە بەئەندازەی ٢ سانتیم لەت لەتی بکە و بکە ناو تاوەیەکی تیفال پاشان تاوەکە ٤ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دابنێ بەردەوام گۆشتەکان ئەم دیوو ئەودیو بکە هەتا گۆشتەکە بە تەواوەتی سوورەوە بێت تاوەکە لەشەر ئاگر دابینێ ئاو، دۆشاوی تەماتە خوێ، گەڵای غار تێبکە.

کاتێك ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کز بکە سەری مەنجەڵەکە دابخە با ١,٥ کاتژمێری تر بکوڵێت ئەگەر ئاوەکەی وشکەوە بوو دەتوانی ئاوی کوڵاوی تێبکەی لەم کاتە دەتوانی گێزەرەکان جوان بشۆری و بازنە بازنە بکەی کاتێك کە گۆشتەکە کوڵا دەتوانی پیازو گێزەرەکە تێبکەی ٣٠ چرکەی تر بکوڵێت بەڵام نابێ ئەوەندە بکوڵێت کە سەوزەکان سیس بن پاشان پاقلەخاتونەکەی تێبکە با تۆزێکی تر بکوڵێت بەئارەزووی خۆت تۆزێکی تر خوێ تێبکە. ئەوانەی کە ڕێجیمی (QWL) جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن گۆشتەکە بخۆن.

بۆ چوار کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ ڕێجیمی QWL)

گۆشتاوی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL)

گۆشتی مەڕ	٧٥٠ گرام
حەبی ئاوی گۆشت	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
سرکە	١ کەوچکی گەورە
گەڵای غار	١ دانە
خوێ و بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

چەوریەکان لەسەر گۆشتەکە بکەرەوە، گۆشتەکە بەئاندازەی ٢ سانتیم لەت لەتی بکە لەمەنجەڵێکی بچوك حەبی گۆشتاوە لەناو ئاو تێکەڵی بکە و بیکوڵێنە گۆشتەکە و هەمووی مادەکانی تر تێبکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ. لەسەر ئاگر دایبنێ ئەو کاتە ئاوەکە کوڵا، ئاگرەکە کز بکە با ٢,٥ کاتژمێر ئاوەکە بکوڵێت ئەگەر پێویست بوو با زیاتر بکوڵێت ئەگەر ئاوی تێدا نەما ئاوی کوڵاوی تێبکە. دەتوانی لەجیاتی ئاوی کوڵاو ئاوی تەماتەکە کە گەرمت کردووە بەکاربهێنی.

بۆ شەش کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

خۆرشتی گۆشتی گوێرەکە

(کەسانێك کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها گۆشتەکەی بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە	١ کیلۆ
ئاو	٢,٥ پێوانە
حەبی گۆشتاو	٢ دانە
هاڕاوەی زەعتەر	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك
جەفەران (وردکراو)	٣ پەل
کەرەوز (قاش کراو)	٣ پێوانە
قارچك (قاش کراو)	٢٥٠ گرام
پیازی سپی بچوك	٢٥٠ گرام
پاقلەخاتونی	١ پێوانە
هاڕاوەی سیر (یان ١ دانە سیر ڕنەکراو)	١,٥ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکان لێ بکەرەوە بەئەندازەی ٣ سانتیم لەت لەتی بکە. گۆشتەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفال و ٦ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دایبنێ بەردەوام گۆشتەکە ئەم دیو و ئەودیو بکە بۆیە هەمووی تکە گۆشتەکان وەکو یەك سووڕەوە بن، پاشان گۆشتەکە بکە ناو مەنجەڵێك ئاو، حەبی گۆشتاو، سیر، جاترە و بیبەری ڕەشەکە تێبکە، پەلەجەفەرانەکان بە دەزوو بیکە بەیەکەوەو تێبکە. مەنجەڵەکە لەسەر ئاگر دابنێ سەری مەنجەڵەکە دابنێ. ئەو کاتە ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کز بکە با ١,٥ کاتژمێر بکوڵێت پاشان کەرەوز، قارچك، پیازو پاقلەخاتونی تێبکە. با ٣٠ چرکەی تریش بەردەوام بکوڵێت بەگوێرەی پێویست ئاوی تێبکە بۆیە گۆشت و سەوزەکان بە تەواوەتی بکوڵێن. جەفەرانەکە دەربهێنە.

بۆ هەشت کەس هەر کە ١٠٠ گرام (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) جێبەجێ دەکات)

چێشتی گۆشت و سەوزە

(كەسانێك كە ڕێجیمی دابەزینی كێشی خێرا(QWL) جێبەجێ دەكەن تەنها دەتوانن گۆشتەكە بخۆن)

گۆشتی گوێرەكە (بێ ئێسقان)	٧٥٠ گرام
پیاز مامناوەندی	١ دانە
گێزەر مامناوەندی	٢ دانە
كەرەوز	٤ پەل
حەبی گۆشتاو	١ دانە
ئاوی كوڵاو	١ پێوانە
خوێ	١,٥ كەوچكی بچوك
جەفەران (وردكراو)	٢ كەوچكی گەورە
سیر	٢ دانە
جاترە	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
گەڵای غار	٢ دانە
مێخەك	٢ دانە

چەوری گۆشتەكان لێ بكەرەوە، گۆشتەكە بەئاوی گەرم بشۆرە پاشان بە پەڕەی تایبەتی بە تەواوەتی گۆشتەكە وشك بكە. تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بكە. گۆشتەكە لەناو تاوەیەكی تیفال دابنێ لەسەر ئاگری كز دابنێ بەردەوام ئەم دیو و ئەودیوی بكە، هەتا هەمووی یەكدەست سوورەوە بێت پێست گێزەر و پیاز و كەرەوزەكە لێ بكە و بازنە بازنەی بكە. زۆرتر لەپەلەناوەكانی كەرەوزەكە بەكاربهێنە چونكە تەرچكترن، ئەم سەوزیانە كە ئامادەت كردووە تێبكە و تێكی بدە مەنجەڵێكی تیفال بهێنە گۆشتەكەو سەوزەكە تێبكە. گۆشتاوەكەو شیرەی سەوزەكە لەناو تاوەكە بەجێ ماوە بەكاری مەهێنە مەگەری ساردی بكەی و چەوریەكەی لێ بكەرەوەی. و حەبی گۆشتاوەكە لەناو ئاوی كوڵاو تێكەڵی بكە (تێبینی: دەتوانی یەك پێوانە گۆشتاو بەكاربهێنی) خوێ، سیر،

جاترە، گەڵای غار، مێخەك لەگەڵ گۆشتاوەكە تێكەڵ بكە پاشان بكە ناو مەنجەڵێك كە گۆشتاوەكە تێدایە. مەنجەڵەكە لەناو فڕن دابنێ لەسەر ٣٥٠ پلەی فەرەنهایت دایبنێ دوای ١,٥ كاتژمێر بەچەقۆیەك تۆزێك قاشی بكە كاتێك دڵنیا بووی كە كوڵاوە پاشان لەفڕنەكە دەری بهێنە قاش قاشی بكەو لەناو دەفریەك جوان دایبنێ.

بۆ دە كەس هەر كە ١٠٠ گرام (٢٤٥ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی گۆشتی گوندی

(كەسانێك كە ڕێجیمی دابەزینی كێشی خێرا(QWL) جێبەجێ دەكەن تەنها دەتوانن گۆشتەكەی بخۆن)

گۆشتی مەڕ	**١,٥ كیلۆ**
گێزەر (وردكراو)	**٢ دانە**
كەرەوز (وردكراو)	**$\frac{1}{2}$ پێوانە**
خوێ	**١ كەوچكی بچوك**
بیبەری ڕەش	**$\frac{1}{4}$كەوچكی بچوك**
ئاو	**بەڕێژەیەك كە گۆشتەكە داپۆشێت**

چەوری گۆشتەكان لێ بكەرەوە. تەنك قاشی بكە پاشان بكە ناو مەنجەڵێك بەو ڕێژەیە ئاوی تێدا بكە گۆشتەكە بچێتە ژێر ئاوەكە، مەنجەڵەكە لەسەر ئاگری كز دایبنێ دوای كاتژمێرێك گێزەر و كەرەوزكە تێبكە با ٢ كاتژمێری تریش بەردەوام بكوڵێت ئەو كاتە كە ئامادەبوو كەلەرمی وردكراویش بكە ناو دەفریەكە.

بۆ دە كەس هەر كەس ١٠٠ گرام (٢٦٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی گۆشتی خۆماڵی

(کەسانێك کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن دەبێ گۆشتەکە بخۆن بێ سەوزەو میوەکە بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە	١ کیلۆ
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
پەرتەقاڵی بچوك	١ دانە
پیازی مامناوەندی	١ دانە
گێزەر	١ دانە
کەرەوز	١ پەلی لەگەڵ گەڵاکەی
جەفەران	٣ پەل

چەوری گۆشتەکان چاك لێ لی بکەروەو بکە ناو مەنجەڵێکی قوڵ بەرێژەیەك ئاوی تێبکە هەمووی گۆشتەکە داپۆشێت ئاوەکە تێبکە با ٣ چارەك بکوڵێت، پێستی گێزەر و پیازەکە لێیان بکەرەوە و وردیان بکە هەروەها پێستی پرتەقاڵەکە لێ بکەو بازنە بازنەی بکە. گۆشتەکە لەناو سوزگی دابنێ با هەمووی ئاوەکەی بتکێت. ئێستا پەڕەیەکی ئەلمینیۆمی لەناو تاوەیەك پانی بکە گۆشتەکە لەناوی دابنێ ئاوەکە بە هێوری بیکە تەنیشتی گۆشتەکە، پاشان پەرتەقاڵ و سەوزەکان لەقەراخەکانی گۆشتەکە دابنێ تۆزێك خوێ پێوەی بکە پاشان پەڕە ئەلەمنیۆمەکە بە هێوری ببەستە بەشێوەیەك هیچ درزی تێدا نەمێنێت کە ئاوی ناوەکەی بڕژێت. تاوەکە لەسەر ئاگری کز دابنێ با ٢ کاتژمێر یان زۆرتر بەگوێرەی پێویست بکوڵێت. پاشان گۆشتەکە لەناو دەفریەك دابنێ و قاش قاشی بکە. کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا جێبەجێ دەکەن پێش لەخواردنی دەبێ چەوریەکانی لێ بکەوە.

بۆ هەشت کەس، ١٠٠ گرام بۆ هەر کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت لەگەڵ کەلەرمی برۆکلی

(کەسانێك کە رژێمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە	٧٥٠ گرام
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
گەڵای غار	٢ دانە
بیبەری سەوز	٥ دانە
گێزەری مامناوەندی	٣ دانە
کەلەرمی بروکلی (وردکراو)	٢ پێوانە
ئاو	بەرێژەیەك کە گۆشتەکە داپۆشێت

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە و بکە ناو مەنجەڵێك بەرێژەیەك ئاوی تێبکە کە هەمووی گۆشتەکە داپۆشێت و گۆشتەکە بە دەرەوە نەبێت. پیاز، گەڵای غار، بیبەرەکە تێبکە، مەنجەڵەکە لەسەر ئاگرەکە دابنێ کاتێك کە ئاوەکە کولا، ئاگرەکە کزی بکە دوای ٢,٥ کاتژمێر ئەو کاتە کە گۆشتەکە بەئەندازەی نیوەی کاتی پێویست، کولا بوو، گێزەرەکان بازنە بازنە بکە و تێ بکە دوای ١٠ چرکە کەلەرمی بروکسلی تێ بکە با ١٠ چرکەی تریش بەردەوام بکولێت کاتی خواردن گەڵای غارەکە دەربهێنە، ئەگەر بخوازی رێژەی چەوری ئەم چێشتە دابەزێنی هەر بەو شێوە دروستی بکە پاشان لەشوێنێکی سارد دایبنێ کاتێك کە چەوریەکان بەسترا دەتوانی چەوریەکانی دەربهێنی و گەرمی بکەی.

بۆ دە کەس، ١٠٠ گرام بۆ هەر کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی کیڵگە

(کەسانێك کە رژێمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها گۆشتەکەو تۆزێك لەگۆشتاوەکە دەتوانن بخۆن)

گۆشتی گوێرەکە	١,٥ کیلۆ
پاقلەخاتونی	١ پێوانە
ئاوی کولاو	٧ پێوانە
خوێ	٢ کەوچکی بچوك
گێزەر	٢ دانە

قارچك	٥٠٠ گرام
پیازی بچوك	١ دانه
جەفەران	٤ پەل
شوید	٣ پەل

چەوری گۆشتەکان لێ بکەرەوە گۆشتەکە و تۆزێك خوێ بەیەکەوە بکوڵێنە گێزەرەکان پاك بکەنەوە بەئەندازەی ٣ سانتیم لەت لەتی بکە. پێستی پیازەکە لێ بکەرەوە و چوار لەتی بکە. جەفەران و شویدەکە بشۆرەو بە دەزوو بیکە بەیەکەوە. پیازو گێزەر و سەوزەکەی تێبکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ با ١,٥ بۆ ٢ کاتژمێر بکوڵێت هەتا گۆشت و سەوزەکان بە تەواوەتی بکوڵێت. چێشتەکە لەشوێنێکی سارد دابنێ کاتێك کە چەوریەکان بەسترا لەگۆشتاوەکە دەریبهێنە پاشان چێشتەکە گەرمی بکەن.

بۆ هەشت کەس، هەر کەس ١٠٠ گرام (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی سارد

گۆشتی گوێرەکە (کوڵاو و بێ چەوری)	٣ پێوانە
سەوزەی بۆنخۆش (وشك)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جەلاتینی (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە
ئاوی سارد	١ پێوانە
ئاوی گۆشت	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی لیمۆ	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

گۆشتەکە بکە ناو مەنجەڵێك و جەفەرانەکەشی تێبکە. هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی سارد جوان تێکەڵی بکە. ئاوی گۆشتەکە بکە ناو جەلاتینەکە و لەسەر ئاگر دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە پاشان سەوزە بۆنخۆشەکە بەمکینەی بیهاڕە و لەگەڵ ئاولیمۆکە و جەلاتینەکە تێکەڵی بکە پاشان ئەم جەلیە بیکە بەسەر گۆشتە کوڵاو و لەت لەت کراوەکە پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا سارد بێت و خۆی بگرێت.

بۆ شەش کەس (٢٤٠کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی گۆشت

ئاو	١ پێوانە و $\frac{3}{4}$ پێوانەیەکی تر
حەبی ئاو گۆشت	٢ دانە
گۆشتی کوڵاو (بێ چەوری)	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
پیاز (هاڕاو)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوە جەلاتین (بێ دەرمان)	٢ کەوچکی گەورە

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ $\frac{3}{4}$ پێوانەیەك ئاو جوان تێکەڵی بکە لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە پاشماوەی ئاوەکەی تێبکە. لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە سارد بێت و خۆی بگرێت پاشان دەری بهێنە و هەمووی مادەکانی تر تێبکە و جوان تێکەڵی بکە ئەم پێکهاتەیە بکە ناو قاڵبێك لەسەهۆڵدان دا دایبنێ پاشان لەقاڵب دەری بهێنە.

بۆ چوار کەس (١٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

ستەیکی گۆشتی بەرخ

گۆشتی ناوڕاستی ڕانی مەڕ	٧٥٠ گرام
سیر	١ دانە
نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی ئەو چەوریانەی کە دەبینرێ بەچەقۆیەکی تیژ لێ بکەرەوە، سیرەکە بازنە بازنە بکە، بەچەقۆ هەشت دانە دەرز لەسەر گۆشتەکە دروست بکە، پاشان سیرە بازنەکان لەناو درزکان دابنێ. نەعناکە بەمەکینە بیهەڕە پاشان خوێ و بیبەر و **هاڕاوەی** نەعناکە بیساوە قەراخەکانی گۆشتەکە با یەك کاتژمێر لە دەرەوەی سەهۆڵدان لەپلەی ژوورەکە هەروا بمێنێت. ئێستا گۆشتەکە لەناو مەنجەڵێکی تیفاڵ لەناو فرنە دابنێ.

فڕنەکە لەسەر ٣٢٥ پلەی فەرینهایت دابنێ بۆ ١,٥ کاتژمێر بکوڵێت پێش لەخواردنی ئەو چەوریانەی کە لەسەر گۆشتەکە کۆەوە بووە، لێ بکەرەوە.

بۆ هەشت کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت لەگەڵ جاترە

(ئەو کەسانەی ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن گۆشتەکەی بخۆن بێ سەوزە و بێ چەوری کە لەسەر چێشتەکە کۆوە دەبێت)

گۆشتی ناوڕاستی ڕانی مەڕ	٧٥٠ گرام
خوێ	تۆزێك
گێزەری گەورە	١ دانە
پیازی بچوك	١ دانە
کەرەوز (وردکراو)	١ پێوانە
سیر	١ دانە
هاڕاوەی جاترە	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

چەوریەکانی گۆشتەکە لێ بکەرەوە پاشان بەئاوی نیو گەرم بیشۆرەوە بەلاپەرەی تایبەت گۆشتەکە جوان وشك بکە. هەمووی قەراخەکان و ئەم دیو و ئەودیوی گۆشتەکە خوێ، بیبەر، هاڕاوەی جاترەی پێوە بکە. گۆشتەکە لەناو تاوەیەکی تیفاڵ کە زۆر قوڵ نەبێت دابنێ تاوەکە لەناو فڕن دابنێ لەم کاتە پێستی گێزەر و پیازەکە لێ بکەنەوە و تەنك قاش قاشی بکە. کەرەوزەکە ورد بکەو سیرەکەش ڕنە بکە، هاڕاوەی جاترە، خوێ بیبەر تێکەڵ بکە و جەفەرانەکەشی تێبکە. تاوەکە لەفڕن دەری بهێنە گۆشتەکە هەڵیگێڕە بەودیوی پاشان قاشی گێزەر و پیاز لەقەراخەکانی گۆشتەکە دابنێ و سیرو تێکەڵی جاترەکە بیکە بەسەر گۆشتەکە و ٢٥ بۆ ٣٠ چرکەی تر بەردەوام لەناو فڕنەکە بکوڵێت چێشتەکە ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ هەشت کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ هەر کەسێك کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکات)

چێشتی گۆشت بەنەعنا

گۆشتی ناوڕاستی ڕان	٢,٥ کیلۆگرام
گەڵای نەعنا (یان جەفەران)	چەند دانە گەڵا
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١,٥ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
نەعنا یان جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە لەسەر گۆشتەکە چەند دانە دەرز بەچەقۆ و بەقوڵایی ٥ بۆ ٦ سانتیم لێ بکە، گەڵای نەعناکان لەناو درزەکان دابنێ نەعنای وردکراو خوێ و بیبەر و ئاو لیمۆ تێکەڵ بکە. هەموو شوێنەکانی گۆشتەکە لەم تێکەلەپێوەی بکە گۆشتەکە لەناو تاوەیەکی تیفالّ لەفڕن دابنێ. با ٣٠ چرکە بە ٣٢٥ پلەی فەرەنهایت بکوڵێت بۆ خواردن ئامادەیە. کەسانێك کە ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) جێبەجێ دەکەن هەمووی ئەو چەوریە کە لەسەر گۆشتەکە کۆەوە بووە لێ بکەن و پاشان بخۆن.

بۆ دوانزە کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی بەرخ

گۆشتی پشت مازووی بەرخ	١ کیلۆ
سیر	١ دانە
جاترە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سرکە	٢ کەوچکی گەورە

بۆ دروست کردنی سۆسەکە یەك ڕۆژ پێش دروست کردنی برژاوی بەرخەکە سیر، جاترە، جەفەران، خوێ، تێکەڵ بکە لەناو مەنجەڵێك تێکەڵ بکە سرکەکەش تێ بکەو

سەری مەنجەڵەکە دابنێ مەنجەڵەکە ڕاوەشێنە بۆیە جوان تێکەڵ بێت پاشان ئەم سۆسە یەك ڕۆژ لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگرە. بۆ دروست کردنی برژاوی بەرخ چەوریەکان بکەرەوە تکە تکەی بکە یەك کاتژمێر پێش برژاندن گۆشتەکە بکە ناو سۆسەکە جوان بیشێوێنە. پاشان تکە گۆشتەکان بیکە بەشیشەوە، نزیکی ٦ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە دایبنێ بەردەوام شیشەکان هەڵبسورێنە هەتا یەکدەست هەمووی دەبرژێت (نزیکی ١٢ چرکە).

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی بەرخ

(ئەو کەسانەی کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها گۆشتەکەی بخۆن بێ سۆس)

گۆشتی سەری دەستی بەرخ یان مەڕ	٧٥٠ گرام
ئاو لیمۆ	تۆزێك
ئاوی تەماتە	١ پێوانە و $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
بیبەری گەورەی سەوز (وردکراو)	نیوی یەك دانە
پیاز بچوك	١ دانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

چەوریەکان لەگۆشتەکە بکەرەوە بەئەندازەی ٣ سانتیم و ئەستوری ٠,٥ سانتیم لەت لەتی بکە، تکە گۆشتەکان بکە ناو تاوەیەکی تیفاڵ و لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام تێکی بدە. هەتا هەردوو دیوی گۆشتەکان سوورەوە بێت (نزیکی ٤ چرکە بۆ هەر دیو) پاشان ئاولیمۆ، خوێ، ئاوی تەماتە، بیبەری سەوز و پیاز تێبکە. سەری دابنێ با ٣٠ بۆ ٣٥ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکات تەنها گۆشتەکە بخۆن)

چێشتی تایبەتی بەرخ

گۆشتی مەڕ یان بەرخ	٧٥٠ گرام
سۆسی سۆیا	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە بکەرەوە و لەت لەتی بکە هەر لەتێك ٢ سانتیم ئەستور بێت مادەکانی تر تێکەڵ بکەن پاشان گۆشتەکە لەناو مەنجەڵێك کە قوڵ نەبێت دابنێ و تێکەڵەکە بیکە سەری گۆشتەکە، سەری مەنجەڵەکە دابنێ و بۆ ٢ کاتژمێر لەناو سەهۆڵدان دایبنێ. هەر نیو کاتژمێر گۆشتەکان هەڵیان گێڕە بەودیو دوای ئەم ماوە گۆشتەکان بیکە بەشیش و ٧ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگر دایبنێ هەر دیوی هەشت چرکە لەسەر ئاگرەکە دابنێ هەتا بە تەواوەتی دەبرژێت.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت بەسۆسی کاری

گۆشتی مەڕ	٧٥٠ گرام
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی کاری	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە لەلا پانەکەی قاش قاشی بکە. هەر قاشێك ٢ سانتیم ئەستور بێت. تۆزێك ئاوی گۆشت بکە ناو تاوەکەو گۆشتە قاش کراوەکە تێبکە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەردوو دیوی گۆشتەکان سوور بکە. لەم کاتەدا هاڕاوەی کاری و هاڕاوەی سیر لەگەڵ گۆشتاو و خوێ تێکەڵ بکەو بیکە سەر گۆشتەکان سەری

مەنجەڵەکە دابنێ با بەئاگری کز بکوڵێت کاتێك کە سۆسی چێشتەکە خەستەوە بوو ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

گۆشتی مەڕ بەسۆسی لیمۆ

(لەرێجیمی QWL تەنها گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی مەڕ (بێ چەوری و بێ ئێسقان)	١ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیازی بچوك (دروولەت کراو)	٤ دانە
ئاو	بەو ڕێژەیە کە گۆشتەکە داپۆشێت
گێزەری مامناوەندی (بازنەکراو)	٤ دانە
کەرەوز (بازنە کراو)	١ پەل
لوبیای سەوز (وردکراو)	١ پێوانە
بیبەری سەوز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
تەماتەی مامناوەندی (پیس لێکراو و وردکراو)	٢ دانە

چەوری لەگۆشتەکە بکەرەوە لەت لەتی بکە هەر لەتێك بەئەندازەی ٣ سانتیم بێت. تۆزێك خوێ پێوە بکە لەگەڵ پیازو ئاو و گێزەرەکە بکە ناو تاوەیەك لەسەر ئاگری کز دایبنێ لەنیوەی کاتی پێویست بۆ کوڵاندن کەرەوز و لوبیای سەوزەکە تێبکە با ٢٠ چرکەی تریش بکوڵێت کاتێك کە گۆشت و سەوزەکە بە تەواوەتی کوڵا ئاو لیمۆ تێبکە ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ دوانزە کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ کەسێك ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکات)

چێشتی بەتام

(لەرێجیمی QWL تەنها گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی مەڕ	١ کیلۆگرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك
گێزەر (پێست لێکراو و وردکراو)	٤ دانە
پیازی بچوك	٨ دانە
کەرەوز (قاش کراو)	٣ پەل
لۆبیای سەوز (وردکراو)	٢٥٠ گرام
ئاو	بەو ڕێژەیە کە هەمووی لەژێری بمێنێت

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە ٣ سانتیم لە ٣ سانتیم بیبڕە گۆشتەو ئاوەکە بکە ناو مەنجەڵێك، خوێ، بیبەر و سەوزەکەش تێبکە. لەسەر ئاگر دایبنێ. ئەو کاتە ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کز بکە با ٢,٥ کاتژمێر بکوڵێت. ئەگەر ئاوەکە کەمەوە بوو دەتوانی بەگوێرەی پێویست ئاوی کوڵاو تێ بکەی. کاتێك کە گۆشتەکە بە تەواوەتی کوڵا ئامادە بوو لەسەرهۆڵدان دایبنێ بۆیە چەوریەکان ببەستن. پاشان چەوری بەستراوەکان دەربهێنە چێشتەکە گەرمی بکە بۆ خواردن.

بۆ شەش کەس (٢٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

ستەیکی گۆشتی مەڕ بە دەرمانی تایبەت

گۆشتی مەڕ یان بەرخ	٧٥٠ گرام چوار لەت بەئەستوری ١,٥ سانتیم
هاڕلوەی نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

چەوریەکان لێ بکەرەوە، نەعنا، خوێ، بیبەرەکە تێکەڵ بکە و بیساوە گۆشتەکە پاشان گۆشتەکە بکە ناو تاوە و تاوە ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕابگرە هەر دیوی بۆ ١٠ چرکە یان یەك چارەك سوورەوە بێت. گۆشتەکە دەبێ بکوڵێت بەڵام وشك نەبێت.

بۆ چوار کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی سادە

گۆشتی بێ ئێسقان	٧٥٠ گرام
ئاو	١ پێوانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
گەڵای غار	١ دانە
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی کاری	١ کەوچکی بچوك

چەوریەکان لەگۆشتەکە بکەرەوە بەئەندازەی ٢,٥ سانتیم گۆشتەکە لەت لەتی بکە. گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفالْ گەرمی بکە، گۆشتەکان لەناوی تۆزێك سووورەوە بکە پاشان هەمووی مادەکانی تر تێبکە. سەری مەنجەڵەکە دابنێ با بە هێوری بکوڵێت، گۆشتەکە دوای یەك کاتژمێر جوان کوڵاوە چێشتەکە ئامادە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی گۆشتی پشت مازوو

(لەرێجیمی QWL تەنها گۆشتەکە بخۆن)

گۆشتی پشت مازووی مەڕ	٥٠٠ گرام
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاو لیمۆ	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
میوەی ئاناناس	٣ قاش
قارچك	١٥٠ گرام

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە وەکو چوار گۆشە بەئەستوری ١ سانتیم لەت لەتی بکەن. پیازو ئاولیمۆ و خوێ تێکەڵ بکە، پاشان گۆشتەکە تێبکە، لایەنی کەم ٢ کاتژمێر

وا لەناوی بمێنێت هەر نیو کاتژمێر گۆشتەکە تێکی بدە. ئاناناسەکان بەئەندازەی ٢ سانتیم ببڕە. سەری قارچکەکان بکەرەوە. پاشان بەم شێوە یەك تکە ئاناناس، سەری قارچکێك و تکە گۆشتێك بیکە بەشیشێکی بچوك و باریك، هەروا شیشەکان ئامادە بکەو ٧ سانتیم بەرزتر لەسەری ئاگرەکە ڕایبگرە لەماوەی ١٢ بۆ ١٥ چرکە بیبرژێنە. بەردەوام شیشەکان هەڵبسورێنە.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی گۆشتی مەڕ لەگەڵ سۆسی سەوزە

گۆشتی مەڕ	٧٥٠ گرام
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی ڕۆزماری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

چەوری لەگۆشتەکە بکەرەوە بچوك لەت لەتی بکە و بکە ناوی مەنجەڵێك کە زیاد قوڵ نەبێت هەمووی مادەکانی تر تێکەڵ بکە و بیکە بەسەری گۆشتەکە، با گۆشتەکە ٢ کاتژمێر هەروا لە دەرەوەی سەهۆڵدان بمێنێت. هەر نیو کاتژمێر تێکی بدە. گۆشتەکان لەناوی تێکەڵەکە دەریان بهێنە و بیکە شیشێك پاشان تۆزێك لەتێکەڵەپێوەی بکە شیشەکان نزیکی ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕابگرە. هەر ٤ چرکە شیشەکان هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو، پاشان تۆزێك لەسۆسی تێکەڵەکە پێوەی بکەن با نزیکەی ١٥ چرکە ببرژێت ئامادەی خواردنە.

بۆ چوار کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی گوێرەکەی سور کراو

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	١,٥ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە، خوێ و بیبەر پێوەی بکە، لەناو فڕن دایبنێ ماوەی ١,٥ بۆ ٢ کاتژمێر لە ٣٢٥ پلەی فارینهایت با بکولێت. لەم ماوە بەردەوام لەمریشکاوەکە بیکە سەری گۆشتەکە بۆیە گۆشتەکە وشك نەبێت. کاتی خواردن بەچەقۆیەکی تیژ قاش قاشی بکە.

بۆ هەشت کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی گوێرەکە بەسۆسی تایبەت

گۆشتی گوێرەکە	١,٥ کیلۆگرام
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران	چەند دانە گەڵا
ئاولیمۆ	تۆزێك
حەبی ئاو مریشك	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە

چەوری گۆشتەکان بەچەقۆیەکی تیژ لێ بکەرەوە بەچەکوشی تایبەت گۆشتەك بیکوتە بۆیە بەتەواوەتی تەخت بێت. هەردوو دیوی گۆشتەکە خوێ و بیبەر و هاڕاوەی سیر پێوەی بکە. حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوی کوڵاو تێکەڵی بکە بیکە سەر گۆشتەکە جەفەران و ئاولیمۆکە تێ بکە و لەناو فڕن دایبنێ لەماوەی ١,٥ بۆ ٢ کاتژمێر لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکولێت لەم ماوە هەریەك کاتژمێر جارێك گۆشتەکە هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو،

ئەگەر مریشکاوەکە بۆ کولاندنی گۆشتەکە بەشی نەکرد دەتوانی تۆزێك ئاوی کولاو تێبکەی. کاتێك گۆشتەکە کولا قاش قاشی بکەو لەسەر هەر قاشی گۆشتەکە قاشێکی تەنکی هێلکە دابنێ.

بۆ هەشت کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی دەریای ناوەراست[١]

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	١ کیلۆگرام
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	٤ کەوچکی گەورە
هاراوەی زەنجەفیل	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیاز (رنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
هاراوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە بەئەندازەی ٢ لە ٢ سانتیم بەئەستوری ٢ سانتیم لەت لەتی بکە هەمووی جگە لەگۆشتەکە تێکەڵ بکە پاشان گۆشتەکە تێبکە با نیو بۆ یەك کاتژمێر لەناوی بمێنێت گۆشتەکە دەرببهێنە لەناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگرێ کز سوری بکە پاشان گۆشتاوەکە تێ بکە لەناو فرن دابنێ لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٣٠ بۆ ٤٠ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٣٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ئیتاڵی

[١] - Mediterranean

(لەرێجیمی QWL تەنها گۆشتەکەی بخۆن بێ سۆس و بێ سەوزەکەی)

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	٧٥٠ گرام
بیبەری سەوز (وردکراو)	٣ دانە
پیازی بچوك (وردکراو)	١ دانە
ئاوی تەماتە	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
تەماتە	١٥٠ گرام
هاراوەی سیر	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاو لیمۆ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە لەت لەتی بکە. تۆزێك خوێ و هاراوەی سیر پێوەی بکە. لەناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگری کز تۆزێك سووری بکە بیبەر و پیازەکە تێبکە تۆزێکی تر سوری بکە هەمووی مادەکانی تر بیکە بەسەر گۆشتەکە و سەری مەنجەڵەکە دابنێ ئاگرەکە زۆر کزی بکە با ٤٥ چرکەی تر بکوڵێت. ئەگەر ئاوی چێشتەکە کەم بوو بەگوێرەی پێویست ئاوی کوڵاوی تێبکە. هەر کاتێك ئامادە بوو چێشتەکە ساردی بکە پاشان چەوری بەستراوەکان دەربهێنە بە پێی ئارەزووی خۆت لەکاتی خواردنی دەتوانی تۆزێك پەنیری پارمیسان[١] ڕنەکراو بیکەی بەسەری.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکات و تەنها دەبێ گۆشتەکە بخۆن)

---

١ - Parmesan

سکالۆپی گۆشت

گۆشتی گوێرەکە	٥٠٠ گرام
خوێ و بیبەر	تۆزێك
سرکە	$\frac{1}{4}$ پێوانە
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە، خوێ و بیبەر پێوەی بکە گۆشتەکە چوار لەتی بکە، گۆشتاوەکە لەگەڵ هاڕاوەی سیرو تۆزێك خوێ لەناو تاوەیەکی تیفال تێکەڵی بکە و گەرمی بکە. ئەو کاتە گۆشتاوەکە کوڵا لەتە گۆشتەکان بەلای پانەکەی لەناو تاوەکە دابنێ هەردوو دیوەکەیان سوور بکە لەتاوەیەکی تر سرکە، دۆشاوی تەماتە و جاترە تێکەڵ بکە با بۆ ٥ چرکە بکوڵێت. ئەم سۆسە بیکە بەسەر گۆشتەکە و لەناو فرن دابنێ بۆ نیو کاتژمێر لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت. لەکاتی خواردن قاش قاشی بکەو جەفەرانە وردکراوەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی سورکراو

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	٤ لەت، هەر لەتێك کێشی ١٠٠ گرام بێت
هێلکە	٢ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە بەچەکوچی تایبەت تۆزێك. بیکوتە هێلکەکان بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە خوێ و بیبەریش تێکەڵی بکە. ئاوی مریشکەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکەن هەر لەتی گۆشتەکە سەرەتا بکە ناو تێکەڵی هێلکەکان پاشان بیخە ناو

تاوەکە، هەر دیوی گۆشتەکان لەماوەی ٢٥ چرکە گەرمی بکە بۆیە بە تەواوەتی سوور بێتەوە لەم ماوە هەر ٥ چرکە جارێك ئەم دیوو ئەو دیوی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٣٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت و سۆسیس

گۆشتی ناوڕاستی ڕانی گوێرەکە	٥٠٠ گرام
خوێ و بیبەر	تۆزێك
سۆسیس	٥٠ گرام
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە، بەچەکوچی تایبەت بیکوتە، پای بکە بۆیە تەنکتر بێت بەئەندازەی ١٠ سانتیم لە ١٠ سانتیم بیبڕە. هەردوو دیوی گۆشتەکە خوێ و بیبەر پێوەی بکە سۆسیسەکانیش قاش قاشی بکە. پاشان قاشە سۆسیسەکان لەسەر هەر لەتی گۆشت دابنێ بە پووش پێوەی بکە گۆشتاو و ئاولیمۆکە تێکەڵ بکە و بکە ناو تاوەکە و گەرمی بکە پاشان هەردوو دیوی گۆشتەکان لەناوی بەئاگری کز سوورەوە بکە کاتێك کە سوورەوە بوو لەتە گۆشتەکان لەناو سوزگی دابنێ. بۆیە چەوریەکان بتکێت.

بۆ چوار کەس (٢٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆلێتی گۆشت و پەنیر

گۆشتی گوێرەکە (بێ ئێسقان)	٥٠٠ گرام
گۆشتی مریشکی کوڵاو	٤ قاشی تەنك (١٢٠گرام)
پەنیری موتزاریلا[١]	٤ قاشی تەنك
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
خوێ و بیبەر	تۆزێك

چەوری گۆشتەکان لێ بکەرەوە، گۆشتەکە بەشێوەی قاشی تەنك بیبڕە. پاشان هەر قاشی گۆشتەکە پانی بکە و یەك قاش پەنیری موتزاریلا لەگەڵ یەك قاشی گۆشتی

[١] - Mozzarella

مریشك لەسەری دابنێ پاشان ئەم سێ قاشە لولی بکە پوشێك پێوەی بکە و توندی بکە گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە. رۆلێتەکانی تێ بکە بەئاگری کز سوریان بکە. ئەو چێشتە دەبێ بەگەرمی بخورێت.

بۆ چوار کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی سارد

گۆشتی گوێرەکە کولاو (وردکراو)	٣ پێوانە
ئاوی سارد	١ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
حەبی گۆشتاو	١ دانە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
هاراوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٢ کەوچکی بچوك

گۆشتەکە بکە ناو مەنجەلێك و بیبەرەکە پێوەی بکە. هاراوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاو تێکەڵی بکە، حەبی گۆشتاوەکەش تێبکە لەسەر ئاگر دابینێ بۆیە حەبەکە و جەلاتینەکە جوان تێکەڵ بن پاشان ئاو لیمۆکەی تێبکە هەمووی بیکە سەر گۆشتەکەو لەسەهۆڵدان دابینێ هەتا خۆی بگرێت.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشتی سارد بە دەرمان

گۆشتی گوێرەکە (بەئێسقان)	٧٥٠ گرام
ئاو	٢ پێوانە
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاراوەی سیر	٢ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بەهارات	٢ کەوچکی بچوك
هاراوەی تەرخون (وشك)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی ڕێحان (وشك)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٢ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە پاشان هەمووی کەرەستەکان جگە لەجەفەران و **هاڕاوەی** جەلاتین بکە ناو مەنجەڵێك لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا ئاوەکە بکوڵێت، ئاگرەکە کز بکە با بۆ ١,٥ کاتژمێر بکوڵێت. کاتێك کە گۆشتەکە جوان کوڵا لەمەنجەڵەکە دەریبهێنە. مەنجەڵەکە لەناو سەهۆڵدان دابنێ بۆیە چەوریەکەی ببەسترێت چەوریەکان دەربهێنە. **هاڕاوەی** جەلاتینەکە لەگەڵ تۆزێك ئاوی سارد تێکەڵی بکە و بکە ناو مەنجەڵەکەو لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە (نزیکی ٥ چرکە) پاشان لەناو سەهۆڵدان دایبنێ بۆیە تۆزێك خۆی بگرێت. لەم ماوە گۆشتەکە ورد بکە و لەگەڵ جەفەرانەکە تێکەڵی بکە. پاشان بکە ناو مەنجەڵی جەلاتینەکە هەمووی بکە ناو قاڵبێك لەسەهۆڵدان دایبنێ. هەتا بە تەواوەتی خۆی بگرێت لەقاڵبەکە دەریبهێنە ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٢٥٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

هەمبەرگر

گۆشتی گوێرەکە (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك

خوێ و بیبەرەکە بیکە بەسەر گۆشتەکەو بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە، پاشان چوار بەشی بکەن و هەر بەشێك بازنەیەکی خڕی بەئەستوری ١,٥ سانتیم لێ دروست بکە، (گۆشتەکە زۆر مەیشێلەبۆیە ڕەنگە وشك و توندەوە بێت) هەمبەرگرەکە لەناو تاوەیەکی تیفال ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە دایبنێ. هەردوو دیوی هەمبەرگرەکە ٤ چرکە سووری بکە ماوەی سورکردنی بە پێی ئارەزووی خۆتانە، ڕەنگە حەزتان لەهەمبەرگری ئاودار بێت یان سوورکراوتر هەبێت. بۆیە بتوانی یەکسان گۆشتەکە بیکەی بەچوار بەش سەرەتا گۆشتەکە لولی بکەن تیرەکەی بگاتە ٧ سانتیم پاشان چوار قاشی بکەن.

بۆ چوار کەس (٢٥٠کالۆری بۆ هەر کەس)

بیف برگر بەسۆسیسی بیبەر

گۆشتی مەڕ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
پیاز (هاڕاو)	١ کەوچکی گەورە
ئاو	٢ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی بیبەر	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەسۆسی بیبەرەکە تێکەڵ بکە پاشان چوار بەشی بکە. سۆسی بیبەرەکە لەتاوەیەکی تیفال گەرمی بکە هەر بەشێك لەگۆشتە قیمەکراوەکە بازنەیەکی خڕ بەئەستوری ١ سانتیم لێ دروست بکە هەر هەمبەرگرێك بیخە ناو سۆسی بیبەرەکە پاشان هەر دیوی نزیکی ٦ چرکە سوری بکە بەو ئەندازە سوور بکرێت کە حەزتان لێیە، بەپێی ئارەزووی خۆت لەکاتی خواردن تۆزێك سۆسی بیبەری پێوە بکە.

بۆ چوار کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

کفتەی سادە

گۆشتی (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
هێلکە	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاو	٢ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەگۆشتاوەکە تێکەڵ بکە. تۆزێك بە دەست بیشێلەبۆیە ئاوەکە بچێتە ناو گۆشتەکە پاشان گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە لەپێکهاتەکە کفتی بچوك دروست بکە لەناو تاوەکە بەئاگری کز بۆ ماوەی ٢٠ چرکە سووری بکە بەردەوام ئەمدیو و ئەودیوی بکە. **بۆ چوار کەس (٢٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

کفتە لەگەڵ سۆسی قارچك

(لەرێجیمی QWL تەنها دەتوانی گۆشتەکە لەگەڵ تۆزێك سۆس بخۆن لەم چێشتی بەتامە دەتوانی وەکو موقەبیلات بەکاری بهێنی)

پیازی بچوك (وردکراو)	نیوەیەك
گۆشت (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك
دۆشاوی تەماتە	١٥٠ گرام
قارچك	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك

جگە لەئاو، سۆس، قارچك هەمووی لەگەڵ گۆشتەکە تێکەڵ بکە لەم تێکەڵاو ٢٠ دانە کفتەی بچوك دروست بکە پاشان ئاو و سۆس و قارچك تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دابنێ بکوڵێت یا کفتەکان لەناوی سۆسەکە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت. ئەگەر لەم چێشتە وەکو موقەبیلات بەکار دەهێنی پوشێك بیکە هەر کفتەیەك لەناو دەفریەك جوان دایبنێ.

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی تاتاری

گۆشت (قیمەکراو)	٣٥٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هێلکە	١ دانە
پەنیر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بەهارات	٢ کەوچکی بچوك
جەعفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
دانەی کونجی (بەپێی ئارەزووی خۆتان)	تۆزێك

گۆشتەکە لەناو مەنجەڵێکی قوڵ دابنێ هەمووی جگە لەکونجیەکە تێکەڵی بکە کفتەی بچوکی لێ دروست بکە بەپێی ئارەزووی خۆتان کفتەکان بەهێوری لەسەر کونجی یان جەفەرانی وردکراو بتلێنە بۆیە کونجی پێوەی بچەسپێت. کفتەکان بۆ چەند چرکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرم بکە هەتا بە تەواوەتی سوورەوە دەبێت ئەگەر ئەم چێشتە وەکۆ موقەبیلات بەکار دەهێنی پوشێك پێوەی بکە دەتوانی ئەم چێشتە بەشێوەی هەمبەرگریش دروستی بکەی.

بۆ چوار کەس (٢١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی تاوە

گۆشتی مەڕ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
دۆشاوی تەماتەو قارچك	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی ڕۆزماری	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پەنیر (هەڕاو)	تۆزێك

هەمووی جگە لەپەنیرەکە لەگەڵ گۆشتەکە تێکەڵ بکە ئەوەندە بە پەنجە بیشێلەهەتا گۆشتەکە هەمووی گۆشتاوەکە هەڵمژێت. گۆشتەکە لەناو تاوەیەکی تیفال پان بکە پەنیرەکە بکە بەسەری گۆشتەکە هەروا لەناو فڕنەکە دابنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت بەشێوەیەك گۆشتەکە بکوڵێت بەڵام وشك نەبێت.

بۆ چوار کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی تاوەی هەرەباش

(ئەم ڕێنمایی چێشت لێنانە تەنها بۆ گەنجان و لاوان دابین کراوە)

گۆشتی مەڕ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
شیر	$\frac{1}{3}$ پێوانە
هاڕاوەی ڕۆزماری	تۆزێك
هێلکەی کوڵاو	١ دانە
پیازی (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢,٥ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی ڕێحان (وشك)	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەهێلکە بەچەتاڵ تێکەڵی بکە، پاشان لەناو تاوەیەك پانی بکەرەو هێلکە کوڵاوەکە بەلا درێژەکەی بەزەخت لەناوەڕاستی گۆشتەکە دابنێ. سەری هێلکەکە بەگۆشت داپۆشە. پاشان لەناو فڕن دابنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت لەکاتی خواردن قاش قاشی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی چینی

گۆشتی گوێرەکە (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
پیاز (هەڕاو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	١ کەوچکی گەورە

هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە لەناو تاوەیەکی تیفاڵ پانی بکە لەسەر ئاگری کز دابنێ کاتێك کە یەك لای گۆشتەکە کوڵا لەچەند شوێن تا نیوە بیبڕە بۆیە ناوی گۆشتەکەش بکوڵێت کاتێك ئامادە بوو هەر بەگەرمی دەبێ بخورێت.

بۆ چوار کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

هەمبەرگر بە پەنیر

گۆشتی گوێرەکە (قیمەکراو)	**٥٠٠ گرام**
پەنیری (ڕنەکراو)	**٤ کەوچکی گەورە**
دانەی کونجی	**١ کەوچکی بچوك**
بیبەر	$\frac{1}{4}$ **کەوچکی بچوك**
خوێ	$\frac{1}{2}$ **کەوچکی بچوك**
پیاز یان جەفەران (وردکراو)	**١ کەوچکی گەورە**

گۆشتەکە خوێ و بیبەری پێوەی بکە جوان بیشێلەگۆشتەکە دابەشی بە هەشت بکە هەر بەشێك وەکو بازنەیەکی دروستی بکە. پەنیر، پیاز، کونجی و تۆزێك بیبەر تێکەڵ بکەن $\frac{1}{4}$ ئەم تێکەلەلەناوڕاستی یەکێك لەگۆشتە بازنەکان دابنێ بەشێوەیەك ٠,٥ سانتیم لەقەراخی بازنەی گۆشتەکە هیچ بە پێوەی نەبێت پاشان بازنەی گۆشتی تر لەسەری دابنێ زەخت بکە بەسەری قەراخەکانی گۆشتەکە بۆیە وەکو هەمبەرگرێکی ئاسایی ببینرێت. پاشان ئەم هەمبەرگرانە لەناو تاوەیەکی تیفال ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕاییگرە هەردوو دیوی سوورەوە بکە.

بۆ چوار کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

لەمب برگر

گۆشتی بەرخ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی نەعنا (وشك)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جوان تێکەڵی بکە و چوار دانە هەمبرگر بەئەستوری ١ سانتیم لێ دروست بکە لەمب برگرەکان لەناو تاوەیەکی تیفال ٨ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دابنێ هەردیو بۆ ٨ چرکە سوری بکە.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

لەمب برگر بە بەهارات

گۆشتی بەرخ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
بەهاراتی شیرین	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جوان تێکەڵ بکە دابەشی بەچوار بکە لەهەر بەشێك هەمبەرگرێك دروست بکە لەناو تاوەیەکی تیفال هەر دیوی لەمب برگرەکە بۆ ٨ چرکە سووری بکە بە دڵخوازی خۆت سووری بکە. دەتوانی ئاودارتر یان سوورتری بکەی.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

لەمب برگر بە هاڕاوەی کاری

گۆشتی بەرخ (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
پیاز (رنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جوان تێکەڵ بکە دابەشی بەچوار بکە لەهەر بەشێك بازنەیەك دروست بکە.
لەمب برگرەکان لەناو تاوەیەکی تیفال سوور بکە کاتی پێویست بۆ سوور کردنی هەر دیوی لەمبرگرەکان نزیکی ٨ چرکەیە.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

هەمبرگر بەدۆشاوی تەماتە

گۆشت (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
ئاو	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەگۆشتاوەکە تێکەڵ بکە بە دەست بیشێلە دابەشی بەچوار بکە لەهەر بەشێك هەمبەرگرێك دروست بکە. گۆشتاوەکە بە تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە پاشان هەمبەرگرەکان لەناوی سور بکە کاتی پێویست بۆ سوورکردنی هەمبەرگرەکان نزیکی ١٢ چرکەیە (٦ چرکە بۆ هەر دیو) بەپێی ئارەزووی خۆت دەتوانی زۆرتر سووری بکەی.

بۆ چوار کەس (٢٢٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی تاوەی تایبەت

گۆشتی گوێرەکە (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
پەنیر (رنەکراو)	$\frac{3}{4}$ پێوانە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی ڕێحان	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

گۆشت و هێلکەکە تێکەڵ بکە و جوان بە دەست بیشێلەهەرچی ماوە تێبکە پاشان لەناو تاوەیەك پانی بکە، لەناو فڕن دایبنێ با لەماوەی ٤٥ بۆ ٥٥ چرکە لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی تاوە بەسۆسی بیبەر

گۆشتی (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
مێخەك	١٢ دانە

هەمووی جگە لەمێخەکەکە تێکەڵ بکە و جوان بیشێلەبۆیە مریشکاوەکە جوان لەگەڵ گۆشتەکە تێکەڵ بێت. پاشان لەناو تاوەیەکی تیفال پانی بکە مێخەکەکان لەناوی بیچەقێنە با زۆر نزیکی یەك نەبن پاشان بەگۆشتەکە مێخەکەکان داپۆشە. تاوەکە لەفڕن دابنێ فڕنەکە لەسەر ٣٥٠ پلەبۆ ماوەی ١ کاتژمێر دابنێ.

بۆ چوار کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سۆیسی سادە

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
ئاو	٢ پێوانە
حەبی گۆشتاو	١ دانە
خەرتەلە	١ دانە

ئاوەکە لەناو مەنجەڵێك بکوڵێنە حەبی گۆشتاو و خەرتەلەتێبکە بۆیە بە تەواوەتی تێکەڵ بێت سۆسیسەکانیشی تێبکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ بۆ ماوەی ٥ چرکە بکوڵێت. پاشان سۆسیسەکان بە تۆزێك خەرتەلە دەتوانی بخۆی.

بۆ چوار کەس (١٥٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سۆسیس بەسۆسی تایبەت

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
کەرەوز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەسۆسیسەکان لەناو مەنجەڵێك تێکەڵی بکە, سەری مەنجەڵەکە دابنێ لەسەر ئاگر بۆ ماوەی ١٥ چرکە دایبنێ بۆیە ئاوەکەی بکوڵێت چەند شوێن لەسەر

سۆسیسەکان نەختێك ببڕە، بڕینەکان ٢ سانتیم لەیەك دوور بن. پاشان سۆسیسەکان بکە ناو مەنجەڵەکەو سەری دابنێ با ١٥ چرکەی تر بکوڵێت سۆسیسەکان بەسۆسی ناو مەنجەڵەکە دەخورێت.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سۆسیس بەسۆسی بیبەر

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
پیاز (هاڕاو)	١ کەوچك $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەسۆسیسەکان تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر داینێ هەتا ئاوەکەی بکوڵێت سەری مەنجەڵ دایخە با ١٠ چرکە بکوڵێت. چەند شوێن لەسۆسیسەکان نەختێك ببڕە بڕینەکان ٢ سانتیم لەیەك دوور بن پاشان سۆسیسەکان بخەنە ناو سۆسە کوڵاوەکە با ١٥ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت. دەتوانی سۆسیسەکان بەسۆسەکەوە بخۆی.

بۆ چوار کەس (١٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی سۆیس

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی گەورە

خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
سرکە	١ کەوچکی بچوك
تەرخون (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

سۆسیسەکان ورد بکە هەمووی جگە لەسۆسیسەکە تێکەڵ بکە، سۆسیسەکەی تێبکە لەسەهۆڵدان دایبنێ با ٢ بۆ ٣ کاتژمێر هەروا بمێنێت. لەم ماوە سۆسیسەکان تێك بدە سۆسیسەکان و سۆسەکە بکە ناو تاوەیەك، ٨ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕاییگرە هەر ٢ چرکە سۆسیسەکان ئەم دیو و ئەودیو بکە ٨ چرکە بەسە بۆ سورکردنی.

بۆ چوار کەس (١٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سۆسیس بەسۆسی بەهارات

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
بەهاراتی شیرین	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
کونجی	١ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
پەنیری موتزاریلا (هاڕاو)	تۆزێك

سۆسیسەکان ورد بکە هێلکە کوڵاوەکان ڕنە بکە هەمووی تێکەڵ بکە هەمووی بکە ناو مەنجەڵێکی تیفال با زۆر قوڵ نەبێت لەماوەی ١٥ چرکە لەناو فڕن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆڵێتی سۆسیس بە هێلکە

سۆسیس	٤ قاش
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

بۆیە ڕۆنی سۆسیسەکە لێ بکەرەوەی بۆ چەند چرکە لەناو تاوەیەکی تیفال سووری بکەن پاشان بە پەڕەی تایبەتی وشکی بکە هێلکەکان ڕنە بکە، تۆزێك خوێ پێوەی بکە، هێلکە ڕنە کراوەکە بیکە سەر قاشی سۆسیسەکان پاشان لوولی بکەو پوشێك پێوەی بکە بۆیە توند بێت.

بۆ دوو کەس (١٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی زمان

زمانی مەڕ یان گا	١,٥ کیلۆگرام
ئاو	٣ لیتر
مێخەك	١٢ دانە
گەڵای غار	٤ گەڵا
سرکە	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
بیبەری ڕەش	١ کەوچکی بچوك
ماری جۆری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

زمانەکە و مادەکانی تر هەمووی بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك و بۆ ماوەی ٣ کاتژمێر لەسەر ئاگری کز دایبنێ. کاتێك کە زمانەکە بە تەواوەتی کوڵا بیخە ناو ئاوی سارد چەوریەکەی لێ بکەرەوە بەچەقۆیەکی تیژ پێستی سەری زمانەکە بکەرەوە، بەزۆر پێستەکە ڕایکێشە. کاتی خواردن زمانەکە تەنك قاش قاشی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆلێتی زمان

(ئەم ڕێنمایی چێشت لێنانە تەنها شیاو بۆ گەنجان)

زمانی مەڕ یان گۆشتی ناوڕاستی ڕانی مەڕ	٨ قاش هەر قاشی بەکێشی ٢٥ گرام
ماست یان شیر	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
ئاولیمۆ	تۆزێك

زمانەکە هەر بەو شێوە کە باسمان کرد بیکوڵێنە چەوری و پێستەکە لێ بکەرەوە پاشان بیکە بە هەشت لەتی یەکسان، پاشان هێلکەو ماست و خوێ و ئاولیمۆکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە. لەم پێکهاتە بیساوە قاشی گۆشتەکان پاشان لولیان بکە، پوشیان پێوە بکە لەناو دەفریەك جوان دایبنێ.

بۆ چوار کەس (١٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەری سورکراو

(ئەوانە کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن جگەرەکە بخۆن)

جگەری گوێرەکە (وردکراو)	٥٠٠ گرام
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
پیازی گەورە (وردکراو)	١ دانە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	تۆزێك

مریشکاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرم بکە. پیازەکە تێبکە. بەئاگری کز گەرمی بکە. جگەر، خوێ، بیبەر تێبکە. ئاگرەکە زیاد بکە بۆ ماوەی ٢ چرکە جگەرەکە بەردەوام تێکی بدە پاشان جەفەرانەکە تێبکە. ٣ چرکەی تریش سووری بکە، کاتێك جگەرەکان بە تەواوەتی کوڵا ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ سێ کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر جێبەجێ کەری ڕێجیمی QWL)

چێشتی جگەر جنوبی

(لەرێجیمی QWL تەنها جگەرەکەی بخۆن)

جگەری گوێرەکە (وردکراو)	٥٠٠ گرام
گۆشتاو	٤ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
تەماتەی گەورە	١ دانە

گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرم بکە. جگەرەکان لەناوی سور بکە. لەمەنجەلێکی تر تەماتەکە ورد بکە پیاز و خوێ و بیبەر تێبکە. پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ با بۆ ١٥ چرکە بکولێت پاشان ئەم سۆسە بیکە سەر جگەرەکە سەری دابنێ بۆ ١٥ چرکەی تر بکولێت ئەگەر پێویست بوو چەند جار تێکی بدە. جگەرەکان دەبێ بەشێوەی بکولێت کە ئاودار نەبێت.

بۆ چوار کەس (١٧٠ کالۆری بۆ هەر جێبەجێ کاری ڕێجیمی QWL)

شفتەی جگەر

جگەری گوێرەکە (وردکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە

هێلکەکان بکە ناو گۆشتاوەکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە ئەم پێکهاتە بکە ناو تاوەیەکی تیفال پاشان جگەرەکە تێبکە تاوەکە لەسەر ئاگری کز دابنێ کاتێك یەك دیوی سوور بوو شفتەکە هەڵیگێڕەوە بۆ ئەو دیو، ٣ چرکەی تر بەردەوام سووری بکە. بەچەقۆیەکی تایبەت شفتەکان ببڕە. بەگوێرەی پێویست زیاتر سووری بکە.

بۆ چوار کەس (١٧٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

ستەیکی برژاوی

گۆشتی مەڕ (بێ ئێسقان)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

سۆسی تایبەتی برژاوی

ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو لیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
سیر (بازنەکراو)	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی تەرخونی وشك	١ کەوچکی بچوك
ڕۆزماری	١ کەوچکی بچوك

سەرەتا سۆسەکە دروست بکە. هەمووی تێکەڵ بکە، باشترە ئەم سۆسە بەشەو لەسەهۆڵدان دا بمێنێت. ئەگەر لەم سۆسە زیادت دروست کرد دەتوانی بۆ ماوەیەکی کورت لەسەهۆڵدان دابینێ. چەوری گۆشتەکان لێ بکەرەوە تکە تکەی بکەو هەر تکەی بەئەستوری ١ سانتیم و درێژی ٣ سانتیم بێت. هەر دوو دیوی تکەی گۆشتەکان سۆسی پێوەی بهێنە پاشان بیکە بەشیشەوە، تۆزێك بەرزتر لەئاگر ڕایبگرە هەردوو دیوی ببرژێنە لەم ماوە، چەند جار لەسۆسەکە پێوەی بکە. ئەگەر بخوازی کەم ببرژێت ١ چرکە هەر دیوی بەسە بۆ برژاندنی مامناوەندی ٢ بۆ ٣ چرکە باشە بۆیە بە تەواوەتی ببرژێت ٤ چرکە پێویستە. ئەم سۆسە دەتوانی بۆ هەمبەرگر و چێشتە گۆشتیەکان بەکار بهێنی.

هەمبەرگری سورکراوەی

گۆشتی گوێرەکە (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
دۆشاوی تەماتە	٢ کەوچکی گەورە
قارچك (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە

سۆسی تایبەتی برژاوی بەرێژەی دڵخواز

هەمووی مادەکان لەگەڵ گۆشتەکە تێکەڵ بکەن و جوان بیشێلە. دابەشی چوار بکە لەهەر کام هەمبەرگرێك دروست بکە، هەمبرگرەکان لەناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگری کز دابینێ کاتێك کە گۆشتاوەکە لەسەر هەمبەرگرەکە دەدەڵێت هەمبەرگرەکە هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو، لەسۆسی تایبەتی برژاوی (لەرێنمایی دروست کردنی ستەیکی برژاوی چۆنیەتی دروست کردنی گوتراوە) پێوەی بهێنە. هەر چەند چرکە جارێك هەمبەرگرەکان هەڵگێڕە بۆ ئەودیو، لەسۆسەکە پێوەی بهێنە. ماوەی سوور کردنی هەمبەرگرەکان ١٠ چرکە بۆ یەك چارەکە.

بۆ چوار کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆسیس بەسۆسی سویا

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سۆسی سویا (بێ شەکر)	١ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
ڕۆزماری	$\frac{1}{4}$کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری سەوزە گەورە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەسۆسیسەکان تێکەڵ بکە و بکە ناو تاوەیەك، گەرمی بکە هەتا ئاوەکەی بکوڵێت ئاگرەکە کزی بکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ ١٠ چرکە بکوڵێت سۆسیسەکان لەچەند شوێن تۆزێك ببڕە. بۆیە درزێك تێدا بکەوێت پاشان سۆسیسەکان تێبکە دوای ١٥ چرکە سۆسیسەکان هەڵگێڕە بۆ ئەودیو، ١٥ چرکەی تر چاوەڕوانی بکە، پاشان سۆسیسەکان لەناو سۆسەکە دەری بهێنە. بیکە شیشەوە لەسەر ئاگر ڕاییگرە بەردەوام هەڵیبسوڕە هەتا بە تەواوەتی ببرژێن لەکاتی خواردن سۆسەکە گەرمی بکە و بیکە سەر سۆسیسەکان.

بۆ چوار کەس (١٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی شیش

(لەڕێجیمی QWL تەنها دەتوانی گۆشتەکەی بخۆی)

گۆشتی مەڕ	٥٠٠ گرام

سۆسی تایبەتی برژاوی شیش

گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
سرکە	٢ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
تەرخونی وشك	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
ئاوپیاز (یان پیازی ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە بەئەندازەی ٤ سانتیم تکە تکەی بکە مادەی سۆسەکە تێکەڵ بکە, تکە گۆشتەکان بۆ ماوەی ٤ کاتژمێر لەناو سۆسەکە بمێنێت. پاشان تکە تکە گۆشتە بیکە شیش و لەسەر ئاگری کز دابنێ هەر ٥ چرکە شیشەکان هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو پاشان لەسۆسەکە پێوەی بهێنە بۆیە دڵنیابی کە برژاوە یان نە دەتوانی چەقۆیەك تۆزێك لەگۆشتەکان ببڕی و سەیری ناوەکەی بکەی کاتی پێویست بۆ برژاندنی ٢٠ بۆ ٣٠ چرکەیە. ئەو کەسانە کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ ناکەن دەتوانن لەهەر شیشێك یەك تکە گۆشت، تەماتە، پیاز، قارچك، کولەکە پێوەی بکەن.

بۆ چوار کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی برژاوی

گۆشتی بەرخ یان مەڕ	٤ دانە

سۆسی تایبەت

ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاو لیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك

نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
سیر (وردکراو)	١ دانە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

مادەی سۆسەکە تێکەڵی بکە، گۆشتەکەشی تێبکە. ماوەی یەك شەو لەسەهۆڵدان هەروا بمێنێت. پاشان گۆشتەکە بیکە شیش و لەسەر ئاگر دایبنێ هەر ٥ بۆ ١٠ چرکە شیشەکان هەڵگێڕە بەودیو سۆسی پێوەی بهێنە بۆ ماوەی ٣٥ چرکە بیبرژێنە.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی گۆشتی گوێرەکە

گۆشتی گوێرەکە	٤ لەت

سۆسی تایبەتی برژاوی (دەتوانی سۆسی سویا بێ شەکر بەکاربهێنی چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە بکە ناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەر ١٠ چرکە یەك جار ئەم دیو ئەودیوی بکە. سۆسیشی پێوەی بکە بۆ ٣٥ چرکە سووری بکە.

بۆ چوار کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی جگەر

جگەری گوێرەکە یان مەڕ	٤ لەت هەرکام ١,٥ سانتیم ئەستوربێت
گۆشتاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك

هەردوو دیوی جگەرەکان گۆشتاو پێوەی بکە پاشان بیکە شیش و لەسەر ئاگری کز دایبنێ یەك دیوی جگەرەکان ٥ چرکە بیبرژێنە گۆشتاو پێوەی بکە و هەڵی گێڕەوە بۆ ئەودیو. ئەگەر دەخوازی دڵنیابی چەقۆ تۆزێك لەجگەرەکان بیبڕەو سەیری بکە بزانە برژاوە یان نا. **بۆ چوار کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)**

ج

جۆرەکانی چێشتی مریشك

چێشتی مریشکی بەتام

سینگی مریشك (بێ ئێسقان)	٢ دانە بەیەکەوە ٧٥٠ گرام
ئاوی مریشك	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
تەرخون (وشك کراو)	١ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	٢ کەوچکی گەورە
لیمۆ	٢ قاشی تەنك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

پێست و چەوری سینگی مریشکەکە لێ بکەرەوە بەشێوەی قاشی باریك ببڕە ئاوی مریشکەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکەن قاشە باریکەکان لەناوی سوورەوە بکە، تەرخون، خوێ، سرکە، لیمۆکان تێ بکە. سەری مەنجەڵەکە دابنێ با بۆ ١٠ چرکە بکوڵێت لەکاتی خواردنی جەفەرانی وردکراوەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی مریشك

مریشك	١,٥ کیلۆگرام
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
مریشکاو	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
سۆسی بیبەر	تۆزێك
سرکە	١ کەوچکی گەورە

خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
شەکر	١ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە و بیکە شیش، هەمووی مادەکانی تر تێکەڵ بکە سۆسێك لێ دروست بکە، لەم سۆسە بیساوە شیشەکان و ٢٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە رایبگرە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بیانبرژێنە، لەم ماوە لەسۆسەکە پێوەی بهێنە پاشان شیشەکان هەڵگێڕە بۆ ئەودیو، بۆ ماوەی ٢٠ چرکەی تر بیانبرژێنە فەراموش مەکە لەم ماوە بەردەوام لەسۆسەکە پێیان بساوە هەتا مریشکەکە بە تەواوەتی دەبرژێت.

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشکی سورکراو

سینگی مریشك (بێ ئێسقان)	٢ دانە بەیەکەوە ٧٥٠ گرام
تەرخونی تازە (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
حەبی مریشکاو	١ دانە
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك

با یەك شەو تەرخونەکە لەناو ئاو لیمۆ بمێنێت پاشان دەریبهێنە بەئاو بیشۆرەوە و وشکی بکە. حەبی مریشکاوەکە لەناو ئاو تێکەڵی بکە پاشان پیازەکە تێبکە لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا بکوڵێت و نزیکی نیوەی لەئاوەکە ببێت بە هەڵم. سینگی مریشکەکان

لەدرێژایی دوولەتی بکە لەتە سینگەکان بیکە بەشیش و پاشان تەرخونەکە بکە ناو گۆشتاوەکە لەم سۆسی دروستکراوە بیکە سەر شیشی سینگەکان. شیشەکان نزیکەی ٦ سانتیم لەئاگرەکە بەرزتر ڕابگرە, یەك دیوی مریشکەکە بیبرژێنە دیسان لەسۆسەکە پێوەی بهێنە دیوی تریش ببرژێنە لەکاتی خواردنی تۆزێك جەفەرانی وردکراو بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆستی جوجکە

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٥ کیلۆگرام
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری سەوز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

مریشکەکە بیشۆرە، بە پەڕەی تایبەتی وشکی بکە، **هاڕاوەی** سیر و تۆزێك بیبەر تێکەڵ بکەو بیساوە مریشکەکە, پاشان تۆزێك بیبەر و ئاو لیمۆ و خوێ بکە ناو ورگی مریشکەکە, قۆڵی مریشکەکە بە پەتێك توند گرە بدە. مریشکەکە لەناو تاوە دابنێ سرکەکە بیکە بەسەری پاشان تاوەکە لەفڕن دابنێ با بۆ ماوەی ١ کاتژمێر بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بکوڵێت. لەم ماوە چەند جار لەسرکە و شیرەی ناوی تاوەکە بیکە سەر مریشکەکە بۆیە گۆشتەکەی وشك نەبێت. بەچەتاڵ گۆشتی مریشکەکە تاقی بکەن ئەگەر نەکوڵا بوو با زیاتر بکوڵێت. کەسانێك کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن پێستی مریشکەکە ڕاکێشن.

بۆ چوار کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

مریشکی بریانی سادە

مریشك	٢ دانە هەرکام ٧٥٠ گرام
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

پێستی مریشکەکە ڕابکێشە لەدرێژایی دوولەتی بکە (دەتوانی سێ لەتی بکەی) هاڕاوەی سیر و بیبەر و مریشکاوەکە تێکەڵ بکەو بیکە سەری مریشکەکە پاشان مریشکەکە بیکە بەشیش و ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە یەك دیوی نزیکی ١٥ بۆ ٢٠ چرکە بیبرژێنە جاری تر لەسۆسەکە پێوەی بهێنە ئەودیویشی ١٥ بۆ ٢٠ چرکە بیبرژێنە. لەم ماوە دیسان لەسۆسەکە پێوەی بکە بۆیە دڵنیا بی بەچەقۆیەك تۆزێك لێ ببڕە سەیری بکە بزانە جوان برژاوە.

بۆ چوار کەس (٢٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بە پەنیری پارمیسان

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٢٥ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
مریشکاو	١ پێوانە

مریشکەکە بیشۆرە پێست و چەوریەکانی لێ بکەرەوە، خوێ و بیبەر پێوەی بکە. لەناو تاوەیەك دایبنێ. مریشکاوەکە بیکە سەری، پاشان پەنیرەکەش تێبکە، سەری تاوەکە دابنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بکوڵێت هەتا ڕەنگەکەی زێڕی دەبێت هەروەها ناوەکەی بکوڵێت کاتی خواردنی، شیرەی ناوی تاوەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشکی تەندوری

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٥٠ کیلۆگرام
لیمۆ	١ دانە
ڕێحانی وشك	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە چوار لەتی بکە لەناو تاوە دایبنێ ئاوی نیوەی لەلیمۆکە بتکێنە سەر مریشکەکە، پاشان نیوەیەك لەهاڕاوەی جاترە و ڕێحانەکە و خوێ و بیبەر پێوەی بکە، تاوەکە لەناو فڕن دابنێ بۆ ماوەی ٤٠ چرکە لە ٤٠٠ پلەی فارینهایت گەرمی بکە، پاشان لەتە مریشکەکە هەڵیگێڕە بۆ ئەودیو، نیوەی تری ئاوی لیمۆکە لەگەڵ هاڕاوەی جاترە و ڕێحان و تۆزێك خوێ و بیبەر تێبکە، دیسان تاوەکە لەفڕن دابنێ ٣٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت و بە تەواوەتی ئامادە بێت.

بۆ چوار کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك و کولەکە

(لەرێجیمی QWL تەنها مریشکەکە بخۆ)

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٥ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ پەل
پیازی مامناوەندی (قاش کراو)	١ دانە

تەماتە (قاش کراو)	٢ دانە
کولەکەی (قاش کراو)	١ دانە

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە هەشت لاتی بکە، لەناو تاوەیەکی تیفال تۆزێك سووری بکە. تاوەکە ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕابگرە لەم ماوە بەردەوام شیرەی ناو تاوەکە بیکە سەر مریشکەکە، پاشان لەتە مریشکەکان دەربهێنە خوێ و بیبەر پێوەی بکە. جەفەران، قاشی پیازەکان، تەماتە، کولەکە، لەسەر مریشکەکە دابنێ پاشان لەناو فڕن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بیکوڵێنە.

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ ئەو کەسانەی ڕێجیمی QWLدەکەن)

چێشتی مریشك بەزەنجەفیل

(ئەو کەسانەی ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها مریشکەکە دەتوانن بخۆن)

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٢٥ کیلۆگرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی زەنجەفیل	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
پیازی (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
ئاوی تەماتە	١٠٠ گرام
کەرەوز (وردکراو)	٣ پەل
گێزەری بچوك (وردکراو)	٥ دانە
سیر (ڕنەکراو) بەئارەزووی خۆتان	١ دانە
گەڵای غار	١ دانە (پێش لەخواردنی چێشتەکە دەبێ دەری بکەی)

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە، لەتەکان لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ.

هەمووی مادەکانی تر جگە لەگێزەر و کەرەوزەکە تێبکە. لەناو فرن بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت گەرمی بکە. پاشان کەرەوز و گێزەرەکە لەسەر مریشکەکە دابنێ ئەمجارە سەری تاوەکە دامەنێ بۆ ماوەی نیو کاتژمێری تر گەرمی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بەلیمۆ

ڕان یان سنگی مریشك	١,٥ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
لیمۆ	نیوەیەك
پەنیری موتزاریلا	٣٥ گرام

مریشکەکە بیشۆرەوە پێست و چەوریەکەی لێ بکەرەوە سێ لەتی بکە و لەناو تاوە دایبنێ خوێ و بیبەر و ئاولیمۆ پێوەی بکە پاشان بیکە شیش و ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە ١٠ چرکە بیبرژێنە هەر ٥ چرکە لەئاولیمۆکە پێوەی بکە کاتێك کە بە تەواوەتی برژا و ڕەنگەکەی زێڕیەوە بوو شیشەکان دەربهێنە لەناو تاوەیەك دابنێ. قاشەکان پەنیری مازولا بیکە سەر مریشکەکە پاشان تاوەکە لەناو فرن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ١٠ چرکە گەرمی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی مریشکی تایبەت

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٥ کیلۆگرام
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	٢ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
پەنیری موتزاریلا	٢ قاشی تەنك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانە

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە. مریشکەکە چوار لەت بکە. خوێ و بیبەر پێوەی بکە، نەعنا، ئاولیمۆ، هاڕاوەی سیر، جەفەران تێکەڵ بکە و بیکە سەر مریشکەکە با بۆ ٣٠ چرکە هەروا مریشکەکە تێدا بمێنێت. پاشان بیکە بەشیش و نزیکەی ١٥ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە. هەر دیوی مریشکەکە ١٥ بۆ ٢٠ چرکە بیبرژێنە. هەتا بە تەواوەتی دەبرژێت و ڕەنگەکەی زێڕی دەبێت. لەم ماوە سۆسی ئاولیمۆکە پێوەی بکە، کاتێك کە برژا قاشە پەنیرەکان لەسەری دابنێ بۆ چەند چرکەی تر گەرمی بکە هەتا پەنیرەکە بتوێت.

بۆ چوار کەس (٢٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشکی ئیتاڵی

(ئەوانەی کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها دەتوانن مریشکەکە بخۆن)

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٢٥٠ کیلۆگرام
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	٤ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
قارچك	٢٥٠ گرام
پیازی مامناوەندی (وردکراو)	٢ دانە

ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
گەڵای غار (وردکراو)	١ دانە
بیبەری سەوز (قاشی باریك)	٢ دانە

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە هەشت لەتی بکە، نەعنا، خوێ، بیبەر پێوەی بکە مریشکاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفالی گەرم بکە، پیازو سیرەکە تۆزێك لەناوی سوورەوە بکە دوای ٥ چرکە مریشکەکە تێ بکە و هەردوو دیوی سوورەوە بکە، ئاوی تەماتە، گەڵای غار، بیبەر و قارچك تێبکە سەری تاوەکە دابنێ، با بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بەئاگری کز بکوڵێت. ئەگەر ئاوی تەماتەکە بەشی ناکات بۆ کوڵاندنی تۆزێك ئاوی کوڵاوی تێبکە بەئارەزووی خۆت دەتوانی تۆزێك پەنیری پارمیسانی ڕنەکراو لەکاتی خواردن تێبکەی.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بەئاناناس

(ئەوانەی کە ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها مریشکەکە بخۆن)

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٢٥ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری سور	٢ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاناناس	٢٠٠ گرام

مریشکەکە بیشۆرە و پێست و چەوریەکەی لێ بکەرەوە، خوێ و بیبەر و نەعنای پێوە بکەو بیکە بەشیش وَ نزیکی ١ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە هەتا ڕەنگی زێڕی

دەبێت و دەبرژێت لەم ماوە چەند جار لەمریشکاو پێوەی بکە، لەشیشەکان دەری بهێنە لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ ئاوەکە بیکە بەسەری و لەناو فڕن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە با بکوڵێت. قاشە ئاناناسەکان لەسەری دابنێ دیسان لەفڕن بۆ ١٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر جێبەجێکەری ڕێجیمی QWL)

چێشتی مریشك بە بەهارات

(جێبەجێکەری ڕێجیمی QWL تەنها دەتوانێت مریشکەکە بخۆن)

مریشك	١ دانە بەکێشی ١,٥ کیلۆگرام
پیازی بچوك (چوار لەت کراو)	١ دانە
کەرەوز (وردکراو)	١ پەل
گێزەر (وردکراو)	٢ دانە
حەبی مریشکاو	٤ دانە
مێخەك	٢ دانە
ئاو	٦ پێوانە
دانەی بیبەر	٨ دانە
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری سور	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە بەئارەزووی خۆت لەت لەتی بکە، مریشك و هەمووی مادەکانی تر بکە ناو مەنجەڵێك و گەرمی بکە هەتا ئاوەکەی بکوڵێت پاشان ئاگرەکە کزەوە بکە با بۆ ٤٥ چرکەی تر بکوڵێت. ڕەنگە کەف و چەوری لەسەر شلەکەی کۆوە بێت پاشان مەنجەڵەکە لەسەهۆڵدان دابنێ بۆیە چەوریەکەی ببەسترێت و بتوانی دەری بهێنی بۆ خواردن جاری تر گەرمی بکەرەوە.

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ جێبەجێکەری ڕێجیمی QWL کە تەنها گۆشتەکە دەخوات)

چێشتی مریشك و قارچك

مریشك	١ دانە، ١,٢٥٠ کیلۆگرام
مریشکاو	٣ کەوچکی گەورە
نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
دۆشاوی تەماتە	٣٠٠ گرام
تەماتە	٢٥٠ گرام
دۆشاوی تەماتە	١٥٠ گرام
سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی سیر	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
قارچك (وردکراو)	٢٥٠ گرام

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە هەشت لەتی بکە، مریشکەکە لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ مریشکاوەکە بیکە بەسەری و لەسەر ئاگر داینێ بۆ ٣ چرکە, یەك دیوی سوورەوە بکە جاری تر لەمریشکاوەکە پێوەی بکە, دیوی تری مریشکەکە سور بکە هەمووی مادەکانی تر لەمەنجەڵێك تێکەڵ بکە با ١٠ چرکەی دیکە بکوڵێت ئەم سۆسە بیکە سەر مریشکەکە بۆ ٤٥ چرکەی تر بکوڵێت هەتا بە تەواوەتی ئامادە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٢٩٦ کالۆری بۆ جێبەجێ کەری ڕێجیمی QWL)

چێشتی مریشکی سارد بەسۆسی گۆشت

گۆشتی مریشکی کوڵاو (وردکراو)	١٠٠ گرام
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
گۆشتی گوێرەکە کوڵاو (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

ئاو	١ کەوچکی گەورە

پەنیرەکە بکە ناو ئاوەکە و لەسەر ئاگر دایبنێ, هەتا پەنیرەکە بە تەواوەتی لەگەڵ ئاوەکە تێکەڵ دەبێت گۆشتەکەی تێبکە و بەردەوام بیشێوێنە هەتا سۆسەکە خەست دەبێت سۆسەکە بیکە سەر مریشکەکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ ئەم چێشتە بەساردی دەخورێت.

بۆ یەك کەس (٣٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

خۆرشتی مریشك

(لەرێجیمی QWL تەنها گۆشتەکە دەتوانی بخۆی)

مریشك	١ دانە، بەکێشی ١,٥ کیلۆگرام
سرکە	١ کەوچکی گەورە
زافەران	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
پیازی گەورە (وردکراو)	١ دانە
زەردێنەی هێلکە	١ دانە
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە

سرکە، خوێ، بیبەر، زافەران تێکەڵ بکە، مریشکەکە لەت لەتی بکە و بکە ناو سۆسەکە با یەك کاتژمێر لەناوی بمێنێت لەم ماوە بەکەوچکێك لەسۆسەکە بیکە سەر مریشکەکە. ئاوی مریشکەکە لەتاوەیەك گەرمی بکە پیازەکە لەناوی سوورەوە بکە پاشان مریشك و سۆسەکە تێ بکە سەر تاوەکە دابنێ بۆ ٤٠ چرکە بکوڵێت. زەردێنەکە لەگەڵ ئاولیمۆ و جەفەرانەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر مریشکەکە با ٥ چرکەی تر بکوڵێت. ئێستا ئامادەیە. **بۆ چوار کەس (٣٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی جگەری مریشك لەگەڵ قەل

جگەری مریشك یان قەل ٤ دانە، ١٠٠ گرام

خوێ ١ کەوچکی بچوك

جگەرەکان بشۆرەوە و چەوریەکانی لێ بکەرەوە تاوەیەکی تیفال گەرم بکە و تۆزێك خوێ پێوەی بکە و جگەرەکانی تێبکە. ئاگرەکە کز بکە یەك دیوی جگەرەکان نزیکەی ٣ چرکە سووری بکە، پاشان هەڵی گێڕە بۆ ئەودیو، ٢ بۆ ٣ چرکە سووریان بکە. دەتوانی جگەرەکان بەسۆسی بیبەر یان دۆشاوی تەماتە یا سۆسی تایبەتی QWL بیخۆی.

بۆ یەك کەس (١٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەری مریشك بەلیمۆ

جگەری مریشك ٦٠٠ گرام

خوێ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

ئاولیمۆ یان سرکە ٢ کەوچکی گەورە

جگەرەکان لەلا پانەکەی ببڕە و چەوریەکەی لێ بکەرەوە خوێ و بیبەر پێوەی بکەن لەناو تاوەیەکی تیفال دایبنێ، ٧ سانتیم لەئاگرەکە بەرزتر ڕایبگرە هەردوو دیوی جگەرەکە لەماوەی ١٠ چرکە سووری بکە (نزیکەی ٥ چرکە بۆ هەردوو دیوی، لەم ماوە چەند جار سرکە و ئاو لیمۆ بیکە سەر جگەرەکان).

بۆ چوار کەس (١٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەری مریشك بە بەهارات

جگەری مریشك ٦٠٠ گرام

خوێ $\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك

بیبەر $\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
تەرخونی وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	٤ کەوچکی گەورە

جگەرەکە بشۆرەوە دوو لەتیان بکە پێستەکەی ناوی و چەوریەکەی بکەرەوە، مادەکانی تری تێکەڵ بکە پاشان بیساوە جگەرەکان، مریشکاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە، جگەرەکان بۆ ماوەی ٨ چرکە لەناوی سوور بکە پاشان هەڵیانگێڕەوە بۆ ئەودیو ٨ چرکەی تر سوریان بکە.

بۆ چوار کەس (١٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەر و گۆشت

گۆشت (بێ چەوری)	٢٥٠ گرام
جگەری مریشك	٢٥٠ گرام
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە

جگەرەکان پاك بکە گۆشت و جگەرەکە تکە تکەی بکە، هەر تکەی بە درێژی ٢,٥ سانتیم بێت، ئاولیمۆ، هاڕاوەی سیر و پیاز تێکەڵ بکە, پاشان گۆشت و جگەرەکەی تێبکە ٢ کاتژمێر هەروا لە دەرەوەی سەهۆڵدان بمێنێت. پاشان گۆشت و جگەرەکە یەك لەدوای یەك بیکە بەشیش و نزیکەی ٥ سانتیم بەرزتر لەئاگر ڕایبگرە بۆ ماوەی ٤ بۆ ٥ چرکە هەر دیوی شیشەکان ببرژێنە هەتا بە تەواوەتی دەبرژێت.

بۆ چوار کەس (٢٠٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

هێلکەو ڕۆن بەجگەری مریشك

جگەری مریشك	١٢٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	٣ کەوچکی گەورە
هێلکەی گەورە	٦ دانە
شوید تازەی وردکراو یا شویدی وشك	نەختێك

جگەرەکان بشۆرەوەو لەناوڕاست دوولەتی بکە، پێست و چەورەیەکەی بکەرەوە، تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە، جگەرەکان بکە ناو تاوەیەك و سرکەکە بیکە سەری بۆ ماوەی ٥ چرکە سووری بکە، بەشێوەیەك ئەگەر بەچەتاڵ زەخت بکەی بەسەری خوێنەکەی نەڕژێت. لەم ماوە چەند جار لەشیرەکەی ناو تاوەکە بیکە سەر جگەرەکە، هێلکەکان جوان تێکەڵ بکە خوێ و شوید تێبکە پاشان هێلکەکان بیکە سەر جگەرەکان و سەری تاوەکە دابنێ هەتا هێلکەکان جوان بکوڵن.

بۆ چوار کەس (١٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەری مریشك

جگەری مریشك	٦٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
هێلکەی کوڵاو	٣ دانە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

جگەرەکە بشۆرەوە لەناوڕاست دوولەتی بکە پێست و چەوری لێ بکەرەوە. مریشکاوەکە لەتاوەیەکی تیفال گەرمی بکە. جگەرەکان لەناوی تۆزێك سوور بکە, پاشان جگەر و هێلکە کوڵاوەکە وردی بکە، پیازو هێلکە و خوێ و بیبەر تێبکە جوان تێکەڵی بکە پاشان کفتەی بچوك بەئەندازەی گوێز لێ دروست بکە. کفتەکان لەناو مریشکاوەکە سووری بکە.

بۆ چوار کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

شفتەی مریشك

گۆشتی کوڵاوی مریشك	٢ پێوانە
هێلکە	٤ دانە
پەنیر (ڕنەکراو)	٢٠٠ گرام
جەفەران (وردکراو)	٢ پەل
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هێلکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە هەمووی مادەکانی تر تێبکە تێکی بدە پاشان هەمووی بکە ناو تاوەیەك بەچەتاڵ پانی بکە لەناو فڕن دایبنێ سەری تاوەکە دامەنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ١٥ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی مریشك (١)

مریشك یان قەلی کوڵاو (وردکراو)	٣ پێوانە
حەبی مریشکاو	١ دانە
ئاوی سارد	١ پێوانە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوە جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە

هاڕاوە جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی ساردەکە تێکەڵی بکە حەبی مریشکاوەکە تێبکە لەسەر ئاگر گەرمی بکە هەتا حەبەکە و جەلاتینەکە جوان تێکەڵ بن. ئاولیمۆکەش تێبکە هەمووی بیکە سەر مریشکەکە پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە توندەوە بێت.

بۆ چوار کەس (٢٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەلاتەی مریشك یان قەل

مریشك یان قەلی کولاو (وردکراو)	$2\frac{1}{2}$ پێوانە
پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
بیبەری گەورە (وردکراو)	تۆزێك
سرکە	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پەنیر، سرکە، نەعنا، خوێ، بیبەر تێکەڵ بکە ئەوەندە تێکی بدە وەکو هەویری لێ بێت بەچەتاڵ لەگەڵ گۆشتی مریشکەکە جوان تێکەڵی بکە. بیبەرەکە تێبکە زەلاتەکە بۆ یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دابنێ.

بۆ چوار کەس (٢٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕۆلیتی قەل یان مریشك

(لەم ڕێنماییە تەنها بۆ لاوان دەتوانن ماسی بەکاربهێنن)

سینگی مریشك یان قەلی کولاو	٢٠٠ گرام
هێلکەی کولاو	٢ دانە
خوێ و بیبەر	تۆزێك
ماست یان شیر (بێ چەوری)	١ کەوچکی گەورە

سینگی مریشکەکە لەلا پانەکەی هەشت قاشی بکەن. هێلکە و ماستەکە تێکەڵ بکە خوێ و بیبەریش تێبکە. بەمەکینەی تێکەڵکەر یەکدەست تێکەڵی بکە هەتا وەکو هەویری لێ دێت لەم هەویری شلەبیساوە قاشە گۆشتەکە و لولی بکە و پوشێك پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی مریشك یان قەل

حەبی مریشکاو	٣ دانە
ئاو	$\frac{1}{2}$ ١ پێوانەیەك
مریشکی کولاو (وردکراو)	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
کونجی	٢ کەوچکی بچوك
هاراوەی جەلاتینی (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە

هاراوەی جەلاتینی لەگەڵ ئاو جوان تێکەڵی بکەن. حەبی مریشکاوەکە تێبکە. لەسەر ئاگری کز گەرمی بکە ئەوەندە بیشێوێنە هەتا حەب و جەلاتینەکە بە تەواوەتی تێکەڵ دەبێت. پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ تۆزێك خوێ بگرێت. هەمووی تێکەڵی بکە لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا بە تەواوەتی توند دەبێت. کاتی خواردن تۆزێك دانە کونجی بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٩٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی قەل

قەل	١ دانە بەکێشی ٦ کیلۆگرام
خوێ	١ کەوچکی گەورە
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاوی کولاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
پیاز (ڕنەکراو)	١ دانە

قەلەکە بیشۆرە پێست و چەوریەکەی لێ بکەرەوە قۆڵی قەلەکە بە پەت ببەستە باڵەکانی نزیکی لەشی بکە. دەرەوەی و ناوەوەی لەشی قەلەکە خوێ و بیبەر پێوەی

بکە، پاشان تێکەڵی سرکە و پیاز پێ بیساوە. قەلەکە لەمەنجەڵێکی گەورە دابنێ ٣ پێوانە ئاوی کوڵاو تێبکە. سەری مەنجەڵەکە بە پەڕەی ئەلەمنیۆمی داپۆشن لەسەر ئاگری کز دایبنێ. لەماوەی ٤ بۆ ٤,٥ کاتژمێر قەلەکە دەکوڵێت بۆ دڵنیا بوون دەتوانی ئێسقانی ڕانی قەلەکە هەڵی بسۆڕێ ئەگەر بەئاسانی هەڵسوڕا کەواتا بە تەواوەتی کوڵاوە. هەروەها گۆشتی قەلی کوڵاو لەکاتی پەنجە پێدانان هەست بەنەرمی دەکەیت. لەماوەی کوڵاندن هەر ٢٠ چرکە جارێك پەڕە ئەلەمنیۆمەکە لای بدە لەشیرەی ناوی مەنجەڵەکە بیکە بەسەر قەلەکە. ئەگەر ئاوی ناو مەنجەڵەکە بەشی نەکرد دیسان ئاوی کوڵاو تێبکە.

هەر ٣٠٠ گران لەقەلەکە ٢٣٠ کالۆری هەیە.

چێشتی مراوی

مراوی	١ دانە، بەکێشی ١,٢٥ کیلۆگرام
مریشکاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی پێستی پەرتەقاڵ	١ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	٢ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مراویەکە لێ بکەرەوە چوار لەتی بکە خوێ و هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ پێی بیساوە و لەناو تاوە دایبنێ. تاوەکە لەناو فڕن دابنێ بە ٤٢٥ پلەی فارینهایت لەماوەی ٢٠ بۆ ٢٥ چرکە گەرمی بکە پاشان لەفڕنە دەری بهێنە چەوریەکەی لەسەری کۆەوە بوە لێ بکەرەوە. مریشکاو و سرکەکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر مراویەکە پاشان سەری تاوەکە بە پەڕەی ئەلەمنیۆمی دایبنێ دیسان لەناو فڕن دایبنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت بکوڵێت. پەڕەکە لای بدە لەشیرەکەی ناو تاوە بیکە سەری مراویەکە، با ١٥ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت کاتی خواردن لەتە گۆشتەکان لەناو دەفریەك دایبنێ شیرەکەی ناو تاوەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی ماسی

لەم ڕێنەماییەکانی چێشت لێنان سەربەستن کە لەئارەزووی خۆتان پەیڕەوی بکەن لەهەر جۆر ماسیێك کە دەخوازن بەکاریهێنن. لەکڕینی ماسی هەرزان دڵگران مەبن چونکە کالۆری زۆربەی ماسیەکان جیاوازی زۆریان لەگەڵ یەکدا نیە. بۆ دڵنیابوون دەتوانن ڕێژەی کالۆری ماسیەکان بدۆزنەوە لەبەشی کۆتایی ئەم کتێبە.

چێشتی ماسی بە هێلکە

ماسی	٧٥٠ گرام
ئاوی کوڵاو	٢ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

پێستی ماسیەکە لێ بکەرەوە، چوار بەشی بکە. ئاو، ئاولیمۆ، پیاز، جەفەران، گەڵای غار و خوێ تێکەڵی بکە چوار لەت مەسیەکە لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ هەمووی تێکەڵ بکە و بیکە سەری پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ ٦با بۆ ١٠ چرکە بکوڵێت بەشێوەیەك بەچەتاڵ بەئاسانی لەت لەت بکرێت. هێلکەکە وردی بکە و نەعناکەش تێکەڵی بکە. ماسیەکە لەناو سوزگی دایبنێ هەتا ڕۆنەکەی بتکێت. تێکەڵی هێلکە و نەعناکە و بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی و سەوزە

ماسی تازە یان بەستراو	٥٠٠ گرام
سرکەی سپی	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
نەعنا	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەماسیەکە تێکەڵ بکە لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەتا بکوڵێت. ماسیەکەی تێبکە سەری دابنێ با ماسیەکە لەماوەی ٨ بۆ ١٠ چرکە بکوڵێت بەشێوەیەك بەچەتاڵ بەئاسانی لەت لەت بکرێت.

بۆ دوو کەس (٢٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی لەگەڵ پەنیر

ماسی	٧٥٠ گرام
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پەنیر (بێ چەوری)	١ کەوچکی گەورە

ماسیەکە لەت لەت بکە و بکە ناو تاوەیەك پاشان هەمووی جگە لەپەنیرەکە تێبکە. تاوەکە ١٠ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگر دایبنێ. لەماوەی ١٠ بۆ ١٢ چرکە جوان سوری بکە بەشێوەیەك بەچەتاڵ بەئاسانی گۆشتەکەی لەیەك جوداوە بێت. پەنیرەکە ڕنە بکە و بیکە سەر ماسیەکە دیسان لەسەر ئاگر دایبنێ ٢ چرکەی تر گەرمی بکە هەتا پەنیرەکە دەتوێت و ئامادە دەبێت.

بۆ چوار کەس (١٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی سەلەمون

ماسی سەلەمون	٧٥٠ گرام
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	٣ کەوچکی گەورە
سرکەی سپی	١ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

ماسیەکە لەت لەت بکە و لەناو تاوەیەکی تیفال دایبنێ هەمووی مادەکانی تر تێکەڵ بکە و جوان تێکی بدە، هەتا یەکدەستەوە بێت و وەکو هەویری لێ بێت ئەم هەویری شلەبیکە سەر ماسیەکە پاشان تاوەکە ١٠ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە ڕاییگرە بۆ ماوەی ١٠ چرکە سوری بکە, لەم ماوە چەند جار لەسۆسی تاوەکە بیکە سەر ماسیەکە.

بۆ چوار کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی بەجەفەران

ماسی	٧٥٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

ماسیەکە تەنك لەت لەتی بکە لەناو تاوەیەکی تیفال دایبنێ، خوێ، بیبەر، ئاو لیمۆ، بیکە سەر ماسیەکە پاشان تاوەکە ٦ سانتیم لەبەرزتر ئاگرەکە ڕاییگرە, بۆ ماوەی ١٠ بۆ ١٥ چرکە سووری بکەی بەشێوەیەك بەئاسانی بتوانی بەچەتاڵ لەت لەتی بکەیت. کاتی خواردن جەفەرانەکە بیکە بەسەری ، لەجیاتی جەفەران هەروەها دەتوانی تەڕە پیاز پێوەی بخۆی.

بۆ چوار کەس (١٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی و ڕوبیان

ماسی	٧٥٠ گرام
ڕۆبیان (پێست لێکراو)	٨ بۆ ١٠ دانە
ئاو لیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

ماسیەکە لەت لەتی بکە, پاشان هەر لەتێك لەدرێژیەکەی دوو لەتی بکە بۆیە وەکو قاشێکی باریك لێبێت. خوێ و بیبەر و ئاو لیمۆ پێوەی بکە. لەسەر هەر قاشێکی ماسی دانەیەك ڕوبیان دابنێ پاشان قاشی ماسیەکە لولی بکە و بە پوشێك توندی بکە بۆ ئەوەی نەکرێتەوە. قاشە لول کراوەکان لەناو تاوەیەکی تیفال لەناو فرِن دابنێ لە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت کاتی خواردن شیرەی ناو تاوەکە بیکە سەر ماسیەکان.

بۆ چوار کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ساردی ماسی

ماسی کوڵاو	٣٠٠ گرام
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی سارد تێکەڵی بدە, جەلاتینەکە لەناو سەهۆڵدان دابینێ بۆیە تۆزێك خۆی بگرێت پاشان هەمووی خواردەمەنیەکانی تر لەگەڵی تێکەڵ بکە، هەمووی بکە ناو قاڵبێك پاشان لەسەهۆڵدان دابینێ بۆیە شێوازی قاڵبەکە بەخۆی بگرێت. لەقاڵبەکە دەری بهێنە, ئێستا ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ دوو کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی بەگریپ فروت

ماسی	٢ ا ەت، هەرکام بەکێشی ٥٠٠گرام
ئاوی گریب فروت[١] (جۆرێك پەرتقاڵە)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
لیمۆ	٤ قاشی تەنك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

تۆرێکی ئاسنی ٧ سانتیم بەرزتر لەسەر ئاگرەکە دابنێ, پەڕەی ئەلەمنیۆمیش لەسەر تۆرەکە پانی بکەن ماسیەکان لەسەر پەڕەکە دابنێ خوێ و سەوزەی بۆنخۆش و گریپ فروت بیکە سەر ماسیەکە، کاتێك کە ماسیەکە یەك دیوی سوورەوە بوو ماسیەکان هەڵگێڕەوە بۆ ئەودیو، دیسان بیبەر و ئاوی گریپ فروت بیکە بەسەری. کاتی خواردن دەتوانی قاشە لیمۆکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی برژاوی

ماسی	٧٥٠ گرام
لیمۆ	چەند بازنە
سۆسی تایبەتی ماسی برژاوی	
سرکەی سپی	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
خەرتەلە	١ کەوچکی گەورە

---

١ - Grip Friut

بیبەری سوور	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

سەرەتا سۆسەکە دروست بکە بۆ ماوەی ١٥ چرکە بکوڵێت ئەو کاتە کوڵا لەسەر ئاگرەکە لای بدە بۆیە فێنکەوە بێت. دەتوانی ئەم سۆسە بۆ چەند ڕۆژ لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگری. ماسیەکە لەت لەتی بکە و بیکە شیش لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەر دیوی ٥ چرکە بیبرژێنە. لەسۆسە دروست کراوەکە پێوەی بکەن دیسان هەر دیوی ٢ بۆ ٣ چرکەی تر بیبرژێنە. بەچەتاڵ تاقی بکە بۆ دڵنیا بی کە برژاوە. ماسیەکە لەشیشەکان دەربهێنە لەناو دەفریەك دایبنێ سۆسەکە بەساردیەوە بیکە بەسەری هەروەها بازنە لیمۆکانیش لەسەر سۆسەکە دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی بەسۆسی شوید

ماسی سەلەمون یان ماسی دەقسۆر[١]	٤ لەت، هەر لەت ٣٠٠ گرام بێت
ئاو	١ پێوانە
مریشکاو	١ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
لیمۆ	چەند قاش
شویدی تازە (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەماسیەکە تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دایبنێ. لەتە ماسیەکانیش تێبکە ئەو کاتە ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە و ٤ چرکەی تر با بکوڵێت بەشێوەیەك گۆشتی ماسیەکە بەئاسانی لەیەك جودا بکرێت. کاتی خواردن شویدەکە بیکە بەسەر ماسیەکە.

بۆ چوار کەس (٢٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

---

١ - Trout Fish

سۆسی شوید

پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیاز (ڕنەکراو)	٣ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
شویدی تازە	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە جوان بیشێوێنە ئەو کاتە یەکدەست تێکەڵ بوو لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی ماسی دەخورێت.

(١٥ کالۆری بۆ هەر کەوچکی گەورە)

شفتەی ماسی قوتوو

ماسی قوتوو	١ دانە ٢٠٠ گرام
هێلکە	٢ دانە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
لیمۆ	چەند بازنە

ڕۆنی ماسی ناو قوتووەکە بە هەمان شێوە کە لەڕێنەماییەکانی سەرەکی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا باسمان کرد لێ بکەرەوە پاشان ماسی قوتووەکە وردی بکە لەگەڵ هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵی بکە ئەم تێکەڵەلەناو تاوەیەکی تیفال ١٠ چرکە

سووری بکە کاتێك یەك دیوی سوورەوە بوو بەچەقۆیەکی چێوی شفتەکە لەت لەتی بکە هەڵی گێرە بۆ ئەودیو بۆیە ئەودیویشی سوورەوە بێت کاتی خواردن لیمۆکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی ماسی توون یان ماسی دەقسۆر

ماسی توون یان ماسی دەقسۆر	٢ دانە هەرکام ٢٠٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاو لیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خیاری سوێر (بازنەکراو)	١ دانە

رۆنی ماسیەکە بە هەمان شێوە لێ بکەرەوە. ماسیەکە ورد بکە خوێ و بیبەر و ئاولیمۆ تێبکە بازنە خەیارەکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی توون یان ماسی دەقسۆر

ماسی توون یان ماسی دەقسۆر	١ دانە، ٢٠٠ گرام
هاراوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
پەنیر	١ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هێلکە کوڵاو (بازنەکراو)	٢ دانە

هارِاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاو تێکەڵی بکە ئاو لیمۆش تێبکە لەسەر ئاگر دایبنێ ئەوەندە تێکی بدە هەتا جەلاتینەکە بە تەواوەتی لەناو ئاوەکە تێکەڵ بێت پاشان جەلاتینەکە لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە تۆزێك خوێ بگرێت. رۆنی ماسیەکە بکەرەوە بەچەتاڵ وردی بکە, ماسی و پیاز و پەنیر لەگەڵ جەلاتینەکە تێکەڵ بکە. هەمووی بکە ناو قاڵبێك لەسەهۆڵدان دایبنێ کاتێك کە توندەوە بوو لەقاڵبەکە دەری بهێنە بازنەکانی لیمۆ و هێلکە لەسەری دابنێ.

بۆ سێ کەس (١٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی ماسی ساردین و هێلکە

قوتووی ماسی ساردین	١٥٠ گرام
هێلکەی کوڵاو (وردکراو)	١ دانە
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

رۆنی ماسی ساردینەکە بەهەمان شێوە کە گوتراوە بکەرەوە، بەچەتاڵ وردی بکەن هێلکە و خەرتەلەتێبکە، جوان تێکەڵی بکە بۆیە وەکو هەویری لێ بێت. پاشان بکە ناو دەفریەك بۆ خواردن.

بۆ دوو کەس (١٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

رۆلێتی ماسی

ماسی	٤ قاشی تەنك هەرکام بە درێژی ٥ بۆ ١٠ سانتیم و کێشی ٥٠گرام
پەنیر	٣ کەوچکی گەورە
پیاز (رِنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	تۆزێك

قاشە ماسیەکان بە تۆزێك خوێ و ئاو بیکوڵێنە. پەنیر، پیاز، سۆس، بیبەر تێکەڵ بکە

ئەم تێکەڵەبیساوە قاشە ماسیەکان پاشان سەوزەکە بیکە بەسەری، قاشە ماسیەکان لول بکە و بە پوشێك توندی بکە. ئێستا ئەم ڕۆڵێتانە لەناو دەفریەك دابنێ بەئارەزووی خۆت تۆزێك سەوزەی بۆنخۆش پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی ماسی دەقسۆر

ماسی دەقسۆر یان ماسی توون	٣٠٠ گرام
ئاوی سارد	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاوی کوڵاو	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
لیمۆ	٤ بازنە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
سرکەی سپی	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی سارد جوان تێکەڵی بکە ئاوی کوڵاو، ئاو لیمۆ، سرکە، خوێ، پیاز، جەفەران تێکەڵ بکە پاشان بکە ناو جەلاتینەکە و ئەوەندە بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە بە تەواوەتی لەگەڵ ئاوەکە تێکەڵ دەبێت. جەلاتینەکە لەناو سەهۆڵدان دابنێ تۆزێك خۆی بگرێت. پاشان بەمەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدەن هەتا تۆزێك هەڵبچێت. ماسیەکە لەگەڵ جەلیەکە تێکەڵ بکە پاشان جەلیەکە بکە ناو قاڵبێك و لەسەهۆڵدان دابنێ هەتا توندەوە دەبێت.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی ماکریل[١]

ماسی ماکریلی تازە	٧٥٠ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
بەهاراتی شیرین	٢ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك

ماسیەکە جوان بیشۆرە و تۆزێك خوێ و بیبەر بکە ناو ورگی پاشان هەمووی شتەکانی تر تێکەڵ بکە و بکە ناو ورگی, پاشان ماسیەکە لەناو تاوەیەك دایبنێ. بەشێوەیەك کە پێستەکەی لەخوار بێت. پاشان لەناو فرن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٣٠ بۆ ٣٥ چرکە بکوڵێنە. بەشێوەیەك کە گۆشتەکە بەئاسانی لێ جودا بێت.

بۆ چوار کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

شفتەی خاڤیار

خاڤیار	٢٥٠ گرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە

تۆزقاڵێك رۆن بکە ناو تاوەکە و بە پەڕەی تایبەتی پانی بکە بەشێوەیەك بنی تاوەکە تۆزێك چەور بێت. خاڤیارەکە, خوێ و بیبەر پێوەی بکە و بکە ناو تاوەکە و بە چەتاڵ

---

١ - Macherel

جوان پانی بکە ئاو لیمۆکە بیکە سەر خاڤیارەکە و لەسەر ئاگر داینێ دوای چەند چرکە بەچەقۆی تایبەت شفتەکە دوو لەتی بکە هەڵی گێڕە بۆ ئەودیو، تێکۆشە شفتەکە نەشکێت. ئەودیویشی بەئاگری کز سوور بکە، بۆیە دڵنیا بی کە ناوی شفتەکە سوور بووە بەچەتاڵ تۆزێك لەشفتەکە لەت بکە سەیری ناوەکەی بکە، نابێ ڕەنگەکەی سوور بێت. ماوەی سورکردنی پەیوەندی بەئەوە هەیە چەندی ئەستور بێت ئەگەر شفتەکە زۆر ئەستورە، سەری تاوەکە دابخە بۆیە جوانتر بکوڵێت.

بۆ دوو کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی بەسۆسی پەرتقاڵ

ماسی	٧٥٠ گرام
پیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
گۆشتاو	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری سەوز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاوی پرتەقاڵ	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
هێلکەی کوڵاو	١ دانە

گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەك گەرمی بکە، پیازەکە و بیبەری سەوزەکە لەناو تاوەیەك تۆزێك سووری بکە, دوای ٢ چرکە ئاوی پەرتقاڵ، ئاولیمۆ، خوێ، بیبەر تێبکە، با بۆ چەند چرکە بکوڵێت. ماسیەکە لەناو تاوەی تر داینێ ئەو سۆسە کە پێشتر ئامادەت کردبوو بیکە سەر ماسیەکە, پاشان لەناو فڕن داینێ با لە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بۆ ٣٠ چرکە بکوڵێت. دەبێ ڕەنگی ماسیەکە زێڕی بێت کاتی خواردن هێلکە کوڵاوەکە بیکە سەر ماسیەکە.

بۆ چوار کەس (١٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەلاتەی ماسی توون و هێلکە

قوتووی ماسی توون	١ قوتوو
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
حەبی گۆشتاو	نیوەی
هێلکەی کولاو	٢ دانە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
ئاو	٢ کەوچکی گەورە

پەنیر، حەبی گۆشتاو، ئاولیمۆ و ئاو بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك و لەسەر ئاگر دایبنێ بەردەوام تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت. بەچەتاڵ ماسیەکە ورد بکە لەگەڵ هێلکەی وردکراو تێکەڵی بکە، سۆسە دروست کراوەکە بیکە سەر ماسی و هێلکەکە ئێستا چێشتەکە ئامادەیە، تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی ماسی تایبەتی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا

ماسی کولاو (وردکراو)	٢٥٠ گرام
ڕۆبیانی کولاو	٢٠٠ گرام
مریشکاو	١ پێوانە
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
گەلای غار	١ گەلا
زافەران	تۆزێك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
بیبەر	١ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

ئاوی مریشکەکە گەرمی بکە هەتا بکوڵێت ئاگرەکە کز بکە ئاوی تەماتە، ئاولیمۆ، سیر، گەڵای غار، جەفەران، پیاز، بیبەر، هاڕاوەی زەعتەر، زافەرانەکەی تێبکە با بۆ ١٠ چرکەی تر بکوڵێت ماسی و ڕۆبیانەکەش تێبکە زیاتر لە ٣ بۆ ٤ چرکە گەرمی مەکە بۆیە گۆشتی ماسیەکە سیس نەبێت، پاشان گەڵای غارەکە دەربهێنە, ئێستا ئامادەیە بۆ خواردن.

تێبینی: لەزۆربەی چێشتەکانی ڕێجیمی QWL ئاوی تەماتە بەکارناهێنین بەڵام لەم سۆپە ڕێژەی ئاوی تەماتە ئەوەندە کەمە، کە کێشەی نییە.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی ئیتاڵی

ڕۆبیان (پێست لێکراو و وردکراو)	٢٥٠ گرام
ماسی	١٥٠ گرام
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
پیاز مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
ئاو	٣ پێوانە
سرکە	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
گۆشتاو	٤ کەوچکی گەورە
بیبەری سوور	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	٤ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

سیر، پیاز، بیبەرەکە لەناو گۆشتاوەکە تۆزێك سووری بکە هەتا ڕەنگی پیازەکە زێڕی بێت، پاشان ئاو و سرکەش تێبکە با ئاوەکە بکوڵێت ١٥ چرکەی تر دۆشاوی تەماتە و

خوێ تێبکە, با ٥ چرکەی تریش بکوڵێت. پاشان ڕۆبیان و ماسیەکە تێبکە ١٠ چرکەی تـر بەردەوام بکوڵێت. هەتا بە تەواوەتی ئامادە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٢٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی بەشیر

(تەنها بۆ گەنجان و لاوان شیر تێبکە)

ماسی کوڵاو	٢ پێوانە
هێلکە	٢ دانە
شیر	١ پێوانە
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیاز (ڕنەکراو)	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی سویا (بێ شەکر)	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

پەنیر، هێلکە و شیرەکە تێبکە و بکە ناو گۆشتی ماسیەکە و جوان تێکەڵی بکە پاشان خواردەمەنیەکانی تر هـەمووی تێبکـە و بکـە نـاو مەنجـەڵێکی تیفـاڵی بـچوك پاشـان ئـەم مەنجەلەلەناو مەنجەڵێکی گەورەتر کە ئاوی تێدایە دابنـێ ئـاوی نـاوی مەنجـەڵ گەورەکـە دەبێ لەئاستێك بێت کە ٣ سانتیم لەمەنجەڵ بچوکەکە بەرزتر بێـت. لەسـەر ئـاگر دابینـێ ئەوەنـدە گـەرمی بکـە ماسـیەکە بکوڵێـت و هێلکەکـەش تونـدەوە بێـت پاشـان ئامـادەی خواردنە.

بۆ چوار کەس (١٦٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی تێکەڵەی ماسی و ڕۆبیان

(تەنها لاوان دەتوانن شیر بەکاربهێنن)

ماسی کوڵاو	٥٠٠ گرام
ڕوبیانی کوڵاو	٢٥٠ گرام
شیر	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

گۆشتی ماسیەکە بەچەتاڵ وردی بکە ڕوبیانەکەش بارنە بارنەی بکە، ماسی و روبیانەکە تێکەڵ بکە ١٦ بارنە لەروبیانەکە بەجودا هەڵبگرە، پیاز، خوێ و شیر تێکەڵ بکە و بیکە سەر ماسیەکە و جوان تێکی بدە. ئەم پێکهاتە بکە ناو تاوەیەکی تیفال و بەچەتاڵ تەختی بکە بارنە ڕوبیانەکان جوان لەسەری دابنێ تۆزێك بیبەر پێوەی بکە لەناو فڕن بە ٤٢٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١٠ چرکە گەرمی بکە.

بۆ چوار کەس (١٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی روبیان

روبیان (پێست لێکراو)	١ کیلۆگرام
خوێ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
کەرەوز	٢ پەل
پیازی بچوك	١ دانە
ئاو	ئەوەندە کە ڕۆبیانەکەداپۆشێت

روبیانەکە بەئاو بکوڵێنە پاشان خواردەمەنیەکانی تر تێبکە با بۆ چەند چرکەی تر بکوڵێت، ڕوبیانەکان دەربهێنە. ڕوبیانەکان بەسۆسی بیبەر، دۆشاوی تەماتە یان چەند بارنە لیمۆ دەخورێت.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سکامپی[١]

(ئەو کەسانەی ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن ناتوانن سۆسەکە بخۆن)

روبیان (پێست لێکراو)	٧٥٠ گرام
سیر (ڕنەکراو)	٤ دانە
ئاوی تەماتە	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	٤ پەل
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەروبیانەکە تێکەڵ بکە روبیانەکان بۆ ٢ کاتژمێر لەناو ئەم تێکەلەبمێنێت. پاشان ڕۆبیانەکان بیکە بەشیش و لەسۆسەکە پێوەی بکە شیشەکان ٤ بۆ ٦ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕابگرە، هەر دیوی ٥ چرکە ببرژێت.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ڕوبیان و سەوزە

(لەرێجیمی QWL تەنها دەتوانی روبیانەکان بخۆی)

روبیان (پێست لێکراو)	٥٠٠ گرام
پیازی وردکراو	١ دانە
سرکەی سپی	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
گێزەری بچوك (بازنەکراو)	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	٥ کەوچکی گەورە

---

[١] - Scampi

خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

روبیانەکان بشۆرە لەناو سوزگی دابنێ بۆیە وشکەوە بێت. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دابنێ ئاگرەکە کزی بکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ, با روبیانەکان بۆ ٨ چرکە یان زۆرتر بکوڵێت پاشان لەسەهۆڵدان دابنێ هەتا ساردەوە بێت. باشتر بۆ یەك شەو ڕۆبیانەکە لەناو سەهۆڵدان دا بمێنێت. کاتی خواردن روبیانەکان دەربهێنە و لەگەڵ قاشی هێلکەی کوڵاو بیخۆ، ئەگەر روبیانەکان وەکو موقەبیلات بەکاری دەهێنی دەتوانی روبیانەکان و قاشە هێلکەکان بە پوشێك بیکەی بەیەکەوە.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر جێبەجێکەری ڕێجیمی QWL)

زەلاتەی روبیان

(ئەو کەسانەی ڕێجیمی QWL جێبەجێ دەکەن تەنها روبیان و هێلکەکە بخۆن)

روبیان (پێست لێکراو و کوڵاو)	٥٠٠ گرام
هێلکە (کوڵاو و وردکراو)	٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	$\frac{1}{3}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەروبیان، سركە، هێلكە تێكەڵ بكە بۆ ماوەی ٣ چركە گەرمی بكە پاشان روبیان و سركەكە تێبكە. ئەم پێكهاتە بۆ ماوەی ١٢ كاتژمێر لەسەهۆڵدان هەڵی بگرە لە دوایی روبیانەكە دەربهێنە لەگەڵ هێلكەی كوڵاو بیخۆ.

بۆ چوار كەس (١٤٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی روبیان بەزەنجەفیل

روبیانی پێست لێكراو	١ كیلۆگرام
جەفەران (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی زەنجەفیل	١ $\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
سۆسی سویا (بێ شەكر)	٣ كەوچكی گەورە

روبیانەكان بكە ناو مەنجەڵێكی تیفال پاشان هەمووی شتەكانی تر تێكەڵ بكە و بیكە سەر روبیانەكە پاشان بۆ لایەنی كەم یەك كاتژمێر هەروا لە دەرەوەی سەهۆڵدان بمێنێت، پاشان مەنجەڵەكە لەفڕن دابنێ بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١٢ بۆ ١٥ چركە بكوڵێت. كاتی پێویست بۆ كوڵاندن پەیوەندی بەئەندازەی روبیانەكانەوە هەیە. ئەم چێشتە بە هەردوو شێوەی گەرم یان سارد دەخورێت.

بۆ چوار كەس (١٤٥ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی روبیان بەدۆشاوی تەماتە

(لەرێجیمی QWL تەنها روبیانەكە دەتوانی بخۆی)

روبیان (پێست لێكراو)	٧٥٠ گرام
پیاز (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سیر (ڕنەكراو)	١ دانە

دۆشاوی تەماتە	١ پێوانە
تەماتەی تازە (وردکراو)	٢ دانە
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری سوور	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

گۆشتاوەکە لەناو تاوە گەرمی بکە پیازو سیرەکە لەناوی سوورەوە بکە روبیانەکە تێبکە، بۆ ٣ چرکە سووری بکە پاشان بیبەر، دۆشاوی تەماتە، خوێ، نەعنا تێبکە. سەری دابنێ بۆ ماوەی ١٥ چرکەی تر بیکوڵێت.

بۆ چوار کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر جێبەجێکەری ڕێجیمی QWL)

چێشتی روبیانی سوێدی

(لەڕێجیمی QWL تەنها روبیانەکە دەتوانی بخۆی)

روبیانی پاك کراو (کوڵاو)	٧٥٠ گرام
سرکەی سپی	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شویدی تازە (وردکراو)	٤ پەل
قارچك تازە (تەنك قاش کراو)	٦ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ دانە
کەرەوز (وردکراو)	١ پەل
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەروبیانەکە تێکەڵ بکە روبیانەکە بۆ ماوەی لایەنی کەم بۆ شەوێك لەناو ئەم سۆسی دروستکراوە بمێنێت. پێش لەخواردنی روبیانەکان دەریهێنە لەناو سوزگی دابنێ هەتا سۆسەکە لێ جودا دەبێت.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر جێبەجێکەری رێجیمی QWL)

چێشتی روبیان بەسۆسی کاری

روبیانی گەورە (پێست لێکراو)	٢٠ دانە
پیاز (رنەکراو)	٣ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	٣ کەوچکی گەورە
ئاو	١ پێوانە
هاراوەی کاری	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
هاراوەی زەنجەفیل	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەری سوور	تۆزێك

گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەك گەرمی بکە, پیازەکە لەناوی سوور بکە، هاراوەی کاری، هاراوەی زەنجەفیل، بیبەر و خوێ تێبکە. ١٠ چرکەی تر سووری بکە، پاشان ئاولیمۆ، بیبەر، روبیان تێبکە. دوای چەند چرکە ئاوەکەش تێبکە. ئەگەر حەزتان لێیە دەتوانی تۆزێك خوێ و هاراوەی کاری تێبکەی. سەری مەنجەڵەکە دابنێ با بۆ ماوەی ٥ چرکەی تر بکولێت.

بۆ چوار کەس (٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ڕوبیان بەسۆسی تایبەت

روبیانی کولاّو (وردکراو)	١٦ دانە
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	٢ کەوچکی گەورە
تەرەپیاز (وردکراو)	بەپێی ئارەزووی خۆتان
هێلکە	٣ دانە (٢ دانە نەکولاّو و ١ دانە کولاّو)

پەنیر و هێلکە نەکولاّوەکان جوان تێکەڵی بکە بۆیە یەکدەستەوە بێت. پاشان خوێ، بیبەر، سۆسی بیبەر و دۆشاوی تەماتە تێبکە و بیکە تاوەیەکی تیفال پاشان لەناو مەنجەڵێك دابنێ کە ئاوی ناوەکەی دەکولێت. بەردەوام تێکی بدە هەتا هێلکەکە توند دەبێت. پاشان هێلکە کولاّوەکە وردی بکە و بکە ناو تاوەیەکی تیفال پاشان روبیانەکان لەسەری دابنێ. سۆسەکەش بیکە سەری پاشان بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەفرن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت گەرمی بکە. کاتی خواردن تەرە پیازەکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی روبیان

روبیانی گەورە (پێست لێکراو)	١٦ دانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هاراوەی سیر	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	٢ کەوچکی بچوك

جەفەران (وردکراو)	٥ کەوچکی گەورە
هێلکەی کوڵاو	١ دانە (بەویستی خۆتان)
سۆسی سویا (بێ شەکر)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەروبیانەکە تێکەڵ بکە پاشان روبیانەکە بۆ ماوەی لایەنی کەم یەك کاتژمێر لەناوی بمێنێت. لەم ماوە لەسەهۆڵدان دایبنێ. هەر چەند چرکە جارێك ئەم دیوو ئەودیوی بکە. هەر چوار دانە روبیان بیکە بەشیشێك ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە رایبگرە. هەر دیوی ڕوبیانەکان ٥ چرکە ببرژێنە لەکاتی خواردن بەئارەزووی خۆت نەختێك هێلکەی کوڵاو بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی روبیان بەسۆسی لیمۆ

روبیانی کوڵاو	٢٤ دانە، نزیکی ٥٠٠ گرام
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{3}$ پێوانە
ئاولیمۆی تازە	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی پێستی لیمۆ	$\frac{2}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەروبیانەکە تێکەڵ بکە پاشان روبیانەکە بۆ ماوەی لایەنی کەم ٢ بۆ ٣ کاتژمێر لەناوی بمێنێت. لەناو سەهۆڵدان دایبنێ لەم ماوە هەرچەند چرکە جارێك ئەم دیو و ئەودیوی بکە. کاتی خواردن روبیانەکان لەناو سۆسەکە دەربهێنە هەرکام پوشێك پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی روبیان بەشیر

(شیر تەنها بۆ گەنجان و لاوان تێبکە)

روبیانی کولاو (وردکراو)	١٦ دانە
هێلکە	٢ دانە
شیر (بێ چەوری)	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی بچوك
سرکە	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە

هێلکەکان بکە ناو تاوەیەکی تیفال پاشان ئەم تاوە لەناو مەنجەڵێك کە ئاوەکەی ناوی دەکوڵێت دابنێ. هەمووی جگە لەروبیانەکە تێکەڵ بکە, تێبکە بەردەوام تێکی بدە هەتا سۆسەکە خەستەوە دەبێت. پاشان روبیانەکە لەناو مەنجەڵێکی تیفال دابنێ لەسۆسە دروست کراوەکە بیکە بەسەری و لەناو فرن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١٠ چرکە بیکوڵێنە.

بۆ چوار کەس (١٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی هێلکە

چێشتی هێلکە بەگۆشت

هێلکەی گەورە	١ دانە
گۆشتی کوڵاو یان ماسی کوڵاو	٢٥ گرام
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

سەرەتا بەچەتاڵ سپێنە و زەردێنەی هێلکەکە تێکەڵ بکە پاشان هەمووی کەرەستەکانی تێبکە، تێکەڵی بکە و لەناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگر گەرمی بکە بەردەوام بەکەوچکی چێوی تێکی بدە هەتا هێلکەکە دەکوڵێت کاتی خواردن دەتوانی بیبەر و سەوزەی بۆنخۆش بیکە بەسەری.

بۆ یەك کەس (١٥٠ کالۆری = ٨٠ کالۆری هێلکە + ٧٠ کالۆریش هی گۆشتەکە)

ئەم چێشتە بەچەند شێوەی تر دەتوانی دروستی بکەی:

بەگۆشت: دەتوانی جۆرەکانی گۆشت وەکو گۆشتی گوێرەکە یان مەڕ بەکاربهێنی کە لەڕێژەی کالۆری، جیاوازی زۆریان لەگەڵ یەکدا نیە. هەروەها دەتوانی جۆرەکانی گۆشتی سۆڵ، سۆسیس و زمان بەکاربهێنی. لەبابەت بەکاهێنانی گۆشتی مریشك، سەرەتا دەبێ گۆشتەکە لەناو تاوەیەك تۆزێك گەرمی بکەی هەتا ڕۆنەکەی دەردەچێت، پاشان بە پەڕەیەکی تایبەت ڕۆنەکەی سەری گۆشتەکە بیسڕەوە.

لەم چێشتە ڕێژەی کالۆری هێلکە ٨٠ کالۆریە و ڕێژەی کالۆری جۆرەکانی گۆشت لەدوایی نوسراوە:

سۆسیس ٢٥ گرام	٨٠ کالۆری
زمان ٢٥ گرام	٧٠ کالۆری

بەکارهێنانی مریشك یان قەل: لە $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك مریشکی کوڵاو و وردکراو و ٢ کەوچکی بچوك مریشکاو بەکاربهێنە. ڕێژەی کالۆری مریشك بۆ هەر ٢٥ گرام ٨٥ کالۆریە.

بەکارهێنانی جگەری مریشك: بۆ دروست کردنی چێشتەکە ١ دانە جگەری گەورەی مریشك بەکاربهێنە. ٤٠ کالۆری بۆ هەر ٢٥ گرام.

بەکارهێنانی ماسی: لەماسی تازە یان ماسی قوتوو بەکاربهێنە لەبیرت نەچێت لەکاتی بەکارهێنانی ماسی قوتوو بە هەمان شێوە کە باسمان کرد ڕۆنەکەی بکەرەوە، ڕێژەی کالۆری ماسی تازە، ٢٠ بۆ ٢٥ کالۆری لەهەر ٢٥ گرام لەبابەت ماسی قوتوویش ٥٠ کالۆری لەهەر ٢٥ گرامە.

بەکارهێنانی ڕوبیان: دەتوانی ڕوبیانەکە وردی بکەی و لەگەڵ هێلکە تێکەڵی بکەی هەر ٢٥ گرام روبیان ٢٠ بۆ ٢٥ کالۆریی هەیە.

هەروەها دەتوانی ئەم چێشتە بە تۆزێك دۆشاوی تەماتە، قارچك یان سۆسی بیبەر بیخۆی.

چێشتی گۆشت و هێلکە و سۆسی بیبەر

هێلکە	٣ دانە
گۆشتی کوڵاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
زەیتون (بازنەکراو)	٣ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
ئاو	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

گۆشتاو ١ کەوچکی گەورە

گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە پیازەکە لەناوی تۆزێك سووری بکە پاشان هێلکەکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێبکە ئەم تێکەڵەبکە ناو تاوەی کە پیازەکە تێدایە. هەتا هێلکەکان دەکوڵێن بەکەوچکی چێوی تێکی بدە. کاتی خواردن تۆزێك بیبەر پێوەی بکە بۆ دروست کردنی ئەم چێشتە سوسیس یان زمانیش بەکاربهێنە.

بۆ دوو کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

ئۆملێتی[١] سەوزە

هێلکەی گەورە (سپێنە و زەردێنەکەی لەیەك جودا بکرێت)	٢ دانە
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	١ کەوچکی گەورە
پەنیر	تۆزێك

زەردێنەی هێلکەکە لەگەڵ خوێ، جەفەران، پیاز تێکەڵی بکە و جوان بیشێوێنە. سپێنەکەش بەمەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا یەکدەست دەبێت پاشان سپێنەکە لەگەڵ زەردێنەکە تێکەڵی بکە گۆشتاوەکە لەتاوەیەکی تیفال گەرمی بکە هێلکە تێکەڵ کراوەکان بۆ ٥ چرکە لەناو تاوەکە لەسەری ئاگری کز گەرمی بکە. نەختێك پەنیریش تێبکە, ئێستا ئامادەیە بۆ خواردن.

تێبینی: دەتوانی لەجیاتی پەنیری ڕنەکراو یەك پێوانە گۆشت یان مریشکی کوڵاو و وردکراو بەکاربهێنی. لەم حاڵەتە چێشتەکە ٢٠٠ کالۆری هەیە بۆ هەر کەس.

بۆ دوو کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

---

[١] - Omelet

هێلکەی هەنگوێنی بەجەفەران

هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک

هێلکەکان لەناو مەنجەڵێکی بچووک دابنێ ئاوی ساردی تێبکە هەتا ئەو ئاست ئاو تێبکە هێلکەکان داپۆشێت. سەری دابنێ مەنجەڵەکە لەسەر ئاگری کز دابنێ ئەو کاتە ئاوەکە کوڵا زوو لەسەر ئاگر لای بدە با هێلکەکان ٥ چرکە هەروا لەناو ئاوە کوڵاوەکە بمێنن کاتی خواردن لەت لەتی بکە پاشان تۆزێ خوێ و جەفەران بیکە سەری.

بۆ یەك کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

هێلکەوڕۆنی لوکس

هێلکە	٢ دانە
پەنیر	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
بیبەر گەورە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
گۆشتی کوڵاو (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە لەناو تاوەیەك لەسەر ئاگر داینێ بەردەوام تێکی بدە هەتا هێلکە لەماوەی ٣ بۆ ٤ چرکە دەکوڵێت. بەئارەزووی خۆت کاتی خواردن تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ یەك کەس (١٩٠کالۆری)

دەتوانی ئەم چێشتە بەشێوەی خواریش دروستی بکەیت:

٢ کەوچکی بچوك کونجی و $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك سەوزەی بۆنخۆش لەگەڵ هێلکەکە تێکەڵ بکەی پاشان بە هەمان شێوە کە پێشتر گوتمان دروستی بکەی. ئەم چێشتە بەم شێوە ١٨٠ کالۆری هەیە بۆ یەك کەس. هەروەها دەتوانی ٣ کەوچکی گەورە پەنیر و یەك کەوچکی گەورە خافیار تێبکەی پاشان بە هەمان ڕێنەمایی دروستی بکەی.

بۆ دوو کەس (١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

هێلکەو ڕۆن بەشیر

(تەنها گەنجان دەتوانن ئەم ڕێنەمایی چێشت لێنانە لەڕێجیمەکە بەکاربهێنن)

هێلکە	٢ دانە
شیر	٢ کەوچکی گەورە
کونجی	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و بەچەتاڵ جوان بیشێوێنە. پاشان لەناو تاوە لەسەر ئاگر دایبنێ لەماوەیەك کە هێلکەکان دەکوڵێت بەردەوام بەکەوچکی چێوین تێکی بدە.

بۆ یەك کەس (١٨٠کالۆری)

سوپی هێلکەی تایبەت

هێلکە	٤ دانە
مریشکاو	٤ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
سرکە	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

مریشکاوەکە لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا دەکوڵێت. یەکێك لەهێلکەکان بە هێوری لەناو جامۆلکەیەك بشکێنە بەشێوەیەك زەردێنەکەی نەدرێت. پاشان بکە ناو ئاوێکی کوڵاو کە

پێشتر تۆزێك خوێ و سرکەت تێکردووە. بەچەتاڵێك هێلکەکە لەناو ئاوەکە هەڵی سۆڕە بۆیە خڕەوە بێت. هێلکەکانی تریش هەروەها بەم شێوە بکە ناو ئاوی کوڵاو هەتا لەماوەی ٣ چرکە بکوڵێن. بەکەوگیر دەریان بهێنە چوار جامی بچوك بهێنە هەرکام هێلکەیەکی تێبکە.

ئاولیمۆ، گەڵای غار، نەعنا بکە ناو ئاوی مریشکەکە با بۆ چەند چرکەیەك بکوڵێت. پاشان گەڵای غارەکە دەربهێنە پێوانەیەك لەسۆپەکە دەربهێنە و بیکە سەر هێلکەکان پاشان تۆزێك بیبەر بکە ناو سۆپەکە.

بۆ چوار کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی هێلکە بەلیمۆ

هێلکە	٢ دانە
روبیانی کوڵاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
مریشکاو	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	تۆزێك

هەمووی بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە پاشان لەتاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگری کز دایبنێ. چەند جار تێکی بدە هەتا هێلکەکان دەکوڵێن.

بۆ چوار کەس (٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی هێلکە

هێلکەی گەورەی کوڵاو	٤ دانە
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
حەبی گۆشتاو	١$\frac{1}{2}$ دانە
ئاو	٢ کەوچکی گەورە

پێستی هێلکە کوڵاوەکان لێ بکەوە هەرکام چوار لەتی بکە و لەناو دەفریەك دایبنێ. پەنیر، ئاو، هاڕاوە یان حەبی گۆشتاو جوان تێکەڵ بکە پاشان بیکە سەر هێلکەکان.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی هێلکە بەکاری

هێلکەی کوڵاو	٤ دانە
مریشکی کوڵاو (وردکراو)	٢٠٠ گرام
مریشکاو	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هێلکەکان بە درێژایی دوو لەتی بکە پاشان بە هێوری زەردینەکەی دەربهێنە زەردینەکان لەگەڵ مریشك، مریشکاو، **هاڕاوەی** کاری، خەرتەلەبەمەکینەی تێکەڵکەر تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستە دەبێت. پاشان سپێنەکان بەم تێکەلەپڕ بکە و تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی هێلکەو ڕوبیان

هێلکەی مامناوەندی (کوڵاو)	٤ دانە
ڕوبیانی کوڵاو (بازنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو یان گۆشتاو	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
شویدی تازە (وردکراو)	نەختێك (بەئارەزووی خۆت)

هێلکەکان بە درێژایی دوو لەتیان بکە زەردینەکە بەوریایی لێ بکەرەوە، زەردینەکان لەگەڵ هەمووی جگە لەشویدەکە بەمەکینەی تێکەڵکەری دەستی یان کەربایی تێکەڵ بکە پاشان ناوی سپێنەکان بەم تێکەلەپڕ بکە لە دوایی بەپێی ئارەزووی خۆت شوید بیکە بەسەری. پێش لەخواردنی نیو کاتژمێر لەناو سەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ دوو کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر لەتی هێلکە)

چێشتی هێلکەی ناوپڕ

هێلکەی گەورە، کوڵاو	٤ دانە
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
مریشکاو	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پێستی هێلکە کوڵاوەکان لی بکە بە درێژایی دوو لەتیان بکە و بە هێوری زەردینەکە دەربهێنە. زەردینەکان لەگەڵ هەمووی جگە لەبیبەرەکە تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. لەم تێکەلەبکە ناو سپێنەکان پاشان تۆزێك خوێ پێوەی بکە پێش لەخواردن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لەناو سەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر لەتی هێلکە)

جۆرەکانی چێشتی پەنیر

پەنیر لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) گەلێك گرنگە. ئێوە دەتوانن پەنیر وەکو پێشخۆراك(مەقەبیلات)، چێشتی سەرەکی یان لەگەڵ جۆرەکانی زەڵاتە بخۆن. پەنیر بە هەر شێوەیەك چێشتێکی پرۆتیندار و زۆر باشە. سەرەڕای ئەمانە چێشتەکانی دروستکراو بە پەنیر زۆر بەتام و چێژن هەروەها دروست کردنیان زۆر ئاسانە و خێرایە. بەڵام هیچ کاتێك لەبیرتان نەچێت خواردنی زیاتر لەسنور دەبێتە هۆکار بەرزبوونی کالۆری خواردەمەنی ڕۆژانە و لەئەنجامیش قەڵەوی.

چێشتی پەنیر بەسەوزە

پەنیر	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك
شیر (بێ چەوری)	١ کەوچکی بچوك (بەویستی خۆتان)

هەمووی تێکەڵ بکە بەچەتاڵ جوان تێکی بدە ئەم تێکەلەبیساوە سەری لەتی نان یان قاشی هێلکە، بیبەر پێوەی بکە، ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ دوو کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بەکونجی

هێلکە (کوڵاو وردکراو)	٢ دانە
پەنیر (ڕنەکراو)	١ پێوانە

کونجی	٣ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە، بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ پاشام ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (١٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بەمریشکاو

پەنیر	٤٠٠ گرام
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
کونجی	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەکونجیەکە تێکەڵ بکە، بیکە دەفریەك پاشان کونجیەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (١٣٥کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بە دەرمانی تایبەت

پەنیر	٤٠٠ گرام
گۆشتاو	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
زەیتون (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە بەئامێری تێکەڵکەر یان چەتاڵ جوان تێکی بدە پێش خواردن لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە ساردەوە بێت، پاشان تۆزێك خوێ پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بە هاڕاوەی کاری

پەنیر	٤٠٠ گرام
هاڕاوەی کاری	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك

پەنیر، هاڕاوەی کاری و یەك کەوچك جەفەران جوان تێکەڵ بکە کاتی خواردن پاشماوەی جەفەرانەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی پەنیر

پەنیر	٤٠٠ گرام
دارچینی[١]	نەختێك
جەلی ئامادەی شیرین یان بێ دەرمان	٢ کەوچکی گەورە

پەنیرەکە ڕنەی بکە لەگەڵ جەلیەکە تێکەڵی بکە جەلیەکە لەسەر ئاگر تۆزێك گەرمی بکە. پاشان جەلیەکە بکە ناو قاڵبێك و لەسەهۆڵدان دایبنێ. کاتێك جەلیەکە توندەوە بوو. لەقاڵبەکە دەری بهێنە تۆزێك دارچینی پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر و قاوە

پەنیر	٤٠٠ گرام
دارچینی	٢ کەوچکی بچوك
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە پاشان تۆزێك دارچینی پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

---

١ - Cinnamon

چێشتی پەنیر بە پەرتقاڵ

پەنیر	٤٠٠ گرام
هاڕاوەی پێستی پەرتقال	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە پاشان ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (١٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بەئاوی پەرتقال

پەنیر	١٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
خوێ	تۆزێك
دارچینی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جۆزتەیب	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاوی پرتەقاڵ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی بەمەکینەی تێکەڵکەر تێکەڵ بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. ئەم تێکەڵەبکە ناو قاڵب و لەناو سەهۆڵکەر دایبنێ. دوای یەك کاتژمێر لەقاڵبەکە دەری بهێنە قاش قاشی بکە.

بۆ دوو کەس (٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر بە بیبەری گەورە

پەنیر (ڕنەکراو)	٤ کەوچکی گەورە
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
خوێ	تۆزێك
هێلکەی کوڵاو (قاش کراو)	٢ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك

بەچەتاڵ یان مەکینەی تێکەڵکەر هەمووی جگە لەهێلکەکە تێکەڵ بکە. لەم تێکەڵەبیساوە سەر قاشە هێلکەکان و بیبەر پێوەی بکە دەتوانی ئەم چێشتە وەکو موقەبیلاتیش بەکاربهێنی. **بۆ دوو کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی پەنیر بەخافیار

پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شیر (بێ چەوری)	١ کەوچکی بچوک
خافیار	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	تۆزێك
هێلکەی کوڵاو (ڕنەکراو)	١ دانە

بەمەکینەی تێکەڵکەر یان چەتاڵ، پەنیر و شیرەکە جوان تێکەڵی بکە هەتا شیرەکە جوان دەچێتە ناو پەنیرەکە ئەم تێکەلەبکە ناو مەنجەڵێك و خافیارەکە بیکە بەسەری پاشان هێلکەکان تێبکە لە دوایی دەتوانی تۆزێك ئاولیمۆ تێبکەی.

بۆ یەك کەس(٢٣٠ کالۆری)

چێشتی پەنیر بەماسی توون یان ماسی دەقسۆر

پەنیر (ڕنەکراو)	٣٠٠ گرام
قوتووی ماسی تون یان ماسی دەقسۆر	١ پێوانە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری گەورە (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
پیاز یان جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك

ڕۆنی ماسی قوتووەکە بە هەمان شێوە کە پێشتر گوتراوە لێ بکەرەوە، پاشان ماسیەکە لەت لەتی بکە لەناو مەنجەڵێك دایبنێ هەموو خواردەمەنیەکانی تر بەچەتاڵ یان مەکینەی تێکەڵکەر جوان تێکەڵی بکە و بیکە سەر ماسیەکە.

بۆ چوار کەس (١٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر و روبیان

پەنیر (ڕنەکراو)	٣٠٠ گرام
روبیانی گەورەی کولاو (وردکراو)	٨ دانە
لیمۆ	٤ بازنە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری سوور	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
کونجی	١ کەوچکی بچوك
پیاز یان جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك

هەمووی بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە ئاگاداربە روبیانەکان نەتلیقن پاشان تۆزێك بیبەر پێوەی بکە و بازنە لیمۆکان لەسەری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پەنیر و سۆسیس

پەنیر (ڕنەکراوو)	٣٠٠ گرام
سۆسیسی کولاو (وردکراو)	١٠٠ گرام
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
زەیتونی سەوز (وردکراو)	٤ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی بیبەر	تۆزێك

هەمووی بەچەتاڵ جوان تێکەڵ بکە ئەم تێکەلەبکە ناو دەفریەك پاشان تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (١٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەكانی سۆس و دەرمان

سۆسی توند سادە

پەنیر (ڕنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
سركە	٢ كەوچكی گەورە
پیاز (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك

هەمووی تێكەڵ بكە پاشان بە تێكەڵكەری كارەبایی لەسەر پلەی نزم بە هێوری ماوەی ٣ بۆ ٥ چركە تێكی بدە هەتا یەكدەستەوە دەبێت و وەكو كریمی لێ دێت.

بۆ دروست كردنی یەك پێوانە سۆس (١٢ كالۆری لەهەر كەوچكی گەورە)

تێبینی: دەتوانی تۆزێك كونجی، زیرە، بیبەر گەورەی وردكراو، دۆشاوی تەماتە و سۆسی بیبەر تێبكەی.

لەسۆسە دەتوانی لەجیاتی سۆسی مایۆنیز، سۆسی قەیماخ دار، سۆسی فرەنسی و سۆسەكانی تر بەكاربهێنی. ئەم سۆسە زۆر چاكە لەگەڵ گۆشتی مریشك، روبیان، ماسی و چێشتەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی كێشی خێرا بەكاربهێنی.

سۆسی سادە

پەنیر (ڕنەكراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	٢ كەوچكی گەورە

هەمووی تێكەڵ بكە پاشان بە تێكەڵكەری كارەبایی لەسەر پلەی نزم ماوەی ٣ بۆ ٥ چركە تێكی بدە هەتا یەكدەستەوە دەبێت و وەكو كریمی لێ دێت. بۆ دروست كردنی یەك پێوانە سۆس كە هەر كەوچكی گەورە ١٣ كالۆری هەیە. دەتوانی لەجیاتی ئاو، سركە بەكاربهێنی. هەروەها دەتوانی تۆزێك كونجی، زیرە، بیبەری گەورەی وردكراو، دۆشاوی

تەماتە، سۆسی بیبەر، پیازی وردکراو، جەفەرانی وردکراو یان جۆرەکانی تری سەوزەی بۆنخۆش تێبکەی. ئەم سۆسە دەتوانی لەجیاتی سۆسی مایۆنیز بەکاربهێنی ئەم سۆسە دەتوانی لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی گۆشتی، روبیان، مریشك، و چێشتەکانی تر رژێمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) بەکاربهێنی.

سۆسی تفت بۆ گۆشت

سۆسی توند	$\frac{1}{3}$ پێوانە
هاراوەی سیر	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
سۆسی سویا (بێ شەکەر)	١ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە بۆ ماوەی چەند چرکە تێکی بدە. ئەم سۆسە پێش لەسوور کردن یان لەناو فرن دانان دەتوانی بیکەی بەسەری گۆشتەکە، هەروەها بەم سۆسە دەتوانی لەجیاتی دۆشاوی تەماتە بەکاربهێنی.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{3}$ پێوانە سۆس (١٠ کالۆری هەیە لەهەر کەوچکێکی گەورە)

سۆسی قاوە

قاوە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سۆسی سۆیا	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
دۆشاوی تەماتە	١ پێوانە
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ با بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بکوڵێت لەم ماوە چەند جار سۆسەکە تێکی بدە. دەتوانی پێش یان پاش کوڵاندنی گۆشتەکە ئەم سۆسە بیکەی بەسەری، دەتوانی ئەم سۆسە بۆ ماوەی چەند ڕۆژ لەسەهۆڵدان دایبنێ لەکاتی بەکارهێنان دیسان گەرمی بکەی.

بۆ دروست کردنی ٢ پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٦ کالۆری سۆسی هەیە)

سۆسی نەعنا

سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
نەعنای تازە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	١$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی زەنجەفیل	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك

سرکە، $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك نەعنا و یەك پێوانە ئاو تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ. با بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت نزیکی $\frac{1}{2}$ لەئاوەکەی ببێتە هەڵم، $\frac{1}{2}$ پێوانە ئاو، **هاڕاوەی** زەنجەفیل، خوێ و شەکر تێبکە پاشان سۆسەکە لەسەهۆڵدان دابنێ. کاتێك سۆسەکە بە تەواوەتی ساردەوە بوو پاشماوەی نەعناکە تێبکە. ئەم سۆسە لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی گۆشتی دەخۆرێت.

بۆ دوو کەس (١$\frac{1}{2}$ کالۆری لەهەر کەوچکی گەورە)

سۆسی کاری

خەرتەلە	٣ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	٣ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری سپی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە تۆزێك لەم سۆسە لەگەڵ گۆشتی کوڵاو بیخۆ. دەتوانی ئەم سۆسە لەسەهۆڵدان بۆ چەند ڕۆژ هەڵیبگری.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{2}$ پێوانە (٥ کالۆری بۆ هەر کەوچکی بچوك)

سۆسی سەوزە

ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك

بۆ دروست کردنی ئەم سۆسە دەتوانی تۆزێك ئاولیمۆ لەگەڵ یەکێك لەم خواردەمەنیانەی ژێرەوە تێکەڵ بکەی: یەك کەوچکی بچوك نەعنای وشك، تەڕە پیاز، تەرخون تازەی وردکراو، هاڕاوەی جاترە، پونگ یان تێکەڵی سەوزەکانی بۆنخۆشی وشك یان تازە، پاشان دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ جۆرەکانی زەڵاتە و چێشتی گۆشت و مریشك بەکاربهێنی.

ڕێژەی کالۆری ئەم سۆسە زۆر کەمە دەتوانی بەئارەزووی خۆت لێ بخۆی

سۆسی سرکە

سرکە	١ پێوانە
تەرخون، ڕیحان یان شویدی تازە (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

سەوزەکە جوان وردی بکە لەگەڵ سرکەکە تێکەڵی بکە. سرکەکە لەشوێنێکی گەرم لایەنی کەم بۆ ماوەی یەك هەفتە هەڵی بگرە، جار جارێك ڕایوەشێنە، پاشان بیپاڵوە جۆرەکانی گۆشت و ماسی و مریشك پێش لەبرژاندن لەناوی ئەم سۆسە دابینێ.

سۆسی مایۆنیزی تایبەتی ڕێجیمی QWL

پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
هێلکە	١ دانە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
سرکە	١ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە بەمەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە بێت و وەکو کریمی لێ دێت. لەم سۆسە دەتوانی لەجیاتی سۆسی مایۆنیز بەکاربهێنی.

بۆدروست کردنی $\frac{3}{4}$ پێوانەیەك سۆس (هەر کەوچکی گەورە ١٧ کالۆریی هەیە)

سۆسی خەرتەلە

سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
هێلکە	١ دانە
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	٢ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە بەمەکینەی تێکەڵکەری کارەبایی لەسەر پلەی توند دایبنێ. ماوەی ٥ بۆ ٧ چرکە تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە بێت و وەکو کریمی لێ بێت. پاشان لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە هەتا خەستەوە دەبێت. ئەم سۆسە لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی گۆشتی و مریشك و ماسی و هێلکە بەکاری بهێنە هەروەها دەتوانی لەکاتی برژاندنی گۆشت و مریشك و ماسی چەند کاتژمێر لەناو ئەم سۆسە دایبنێ.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك سۆس (هەر کەوچکێك لەم سۆسە ١٥ کالۆری هەیە)

سۆسی سیر

سیر (ڕنەکراو)	٢ دانە
سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاو	٤ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش (وەکو: شوید, جاترە، ریحان)	١ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و بکە ناو مەنجەڵێك کە سەری هەبێت ئەم سۆس بۆ هەر ماوەیەك کە دەخوازی دەتوانی لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگری. لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL)دەتوانی ئەم سۆسە لەجۆرەکانی چێشتی گۆشتی و ماسی و مریشك بەکاربهێنی. هەروەها لەرێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش (QIO) دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ زەڵاتەکان و چێشتی سەوزە بەکاربهێنی.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٣ کالۆری هەیە)

سۆسی تایبەتی برژاوی

سۆسی بیبەر	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی بیبەر	تۆزێك
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ پێش لەبرژاندنی گۆشت، لایەنی کەم بۆ ٢ کاتژمێر لەناوی سۆسەکە دایبنێ. لەکاتی برژاندنی گۆشتەکە لەم سۆسە پێوەی بکە. دەتوانی ئەم سۆسە لەهەر سێ رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش و لاواز مانەوە بەکاربهێنی

بۆ دروست کردنی ١ پێوانه سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٢٠ کالۆری هەیە)

سۆسی کۆکتێل

سۆسی بیبەر	١ پێوانە
سۆسی سویا (بێ شەکر)	١ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکەو لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ دروست کردنی ١ $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك سۆس (هەر کەوچکی گەورە ١٢ کالۆری هەیە)

سۆسی تایبەت بۆ جۆرەکانی چێشتی مریشك

سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سۆسی سویا	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ڕێحان (وردکراو)	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
سرکەی سپی	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك

هەمووی تێکەڵ بکە لەکاتی برژاندنی مریشك یان قەل لەسۆسە پێوەی بهێنە. لەم سۆسە لەکاتی سورکردنی مریشکریش دەتوانی بەکاربهێنی

بۆ دروست کردنی ١ $\frac{1}{3}$ پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٨ کالۆری هەیە)

جۆرەکانی حەلەویاتیات

حەلەویاتیەکانێك کە ڕێنمایی دروست کردنی لێرە باس دەکرێت هەم بەتام چێژن هەم کەم کالۆرین بەلام لەبرێك لەرێنەماییەکان ناچار بووین رێژەی خواردەمەنیەکان زیاد بکەین بۆیە حەلەویاتەکە بەتامتر بێت ئەو کەسانەی رێجیم دەگرن دەتوانن حەلەویاتەکە لەیەکێك یان هەمووی ژەمەکانی خواردن لای بدەن بۆیە کێشیان زووتر دابەزێت.

جەلی توترك یان شلك

هاراوەی جەلی توترك یان شلك	١٠ گرام
ئاوی کولاو	١ پێوانە
ئاوی سارد	١ پێوانە
سپێنەی هێلکە	٢ دانە

هاراوەی جەلیەکە لەئاوی کولاو تێکەڵ بکە پاشان ئاوی ساردەکەش تێبکە بۆیە تۆزێك خۆی بگرێت. بە تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا کەف دەکات لەمەنجەڵێکی تر سپێنەکان ئەوەندە تێك بدە هەتا یەکدەستەوە بێت. پاشان سپێنەکە بکە ناو جەلیەکە بە هێوری تێکەڵیان بکە. ئەم تێکەلەبکە ناو چوار دانە جامی تایبەتی ساردەمەنی و ٢ بۆ ٣ کاتژمێر لەسەهۆڵدان داینێ هەتا دەبەسترێت.

بۆ چوار کەس (١٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی جەلی و پەنیر

جەلی ئامادە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ڤانیلا	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پەنیر	١ کەوچکی گەورە

شەكەر	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
جوز تەیب	تۆزێك

بەچەتاڵێك پەنیر و شەكەرو ڤانیلاكە جوان تێكەڵ بكە ئەم تێكەلەبیكە سەر جەلی ئامادەكە پاشان جوزتەیبەكە بیكە سەری.

بۆ یەك كەس (٣٥ كالۆری)

ساردەمەنی پەرتقاڵ

هاراوەی جەلی پەرتقاڵ	١ پەكەت
ئاوی سارد	١ پێوانە
ئاوی كوڵاو	١ پێوانە
هاراوەی پێستی پەرتقاڵ	١ كەوچكی بچوك
دارچینی	تۆزێك (بەویستی خۆت)

هاراوەی جەلیەكە لەناو ئاوی كوڵاوەكە تێكەڵی بكە پاشان ئاوی سارد، ئاوی پەرتقاڵ و **هاراوەی** پێستی پەرتقاڵەكە تێبكە بەمەكینەی تێكەڵكەری كارەبایی بۆ ماوەی ٢ چركە تێكەڵی بكە هەتا كەف دەكات و تۆزێك هەڵدەچێت. جەلیەكە بكە ناو چوار دانە جامی تایبەتی ساردەمەنی بۆ ماوەی ٣ چركە لەسەهۆڵكەر دایبنێ هەتا بە تەواوەتی دەبەسترێت. بەئارەزووی خۆت تۆزێك دارچینی بیكە سەر ساردەمەنیەكان.

بۆ چوار كەس (١٢ كالۆری بۆ هەر كەس)

جەلی قاوەی لوكس

هاراوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ پەكەت (نزیكەی $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك)
قاوەی ئامادە (نیسكافە)	٤ كەوچكی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك

شەکەر	٦ کەوچکی بچوك
ئاو	$1\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
جۆری تەیب	تۆزێك

هاڕاوەی جەلاتین، نیسکافە و خوێ تێکەڵ بکە $\frac{1}{2}$ پێوانە ئاو تێبکە و لەسەر ئاگر دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە هەتا دەکوڵێت و جەلاتینەکە جوان تێکەڵ دەبێت. پاشان لەسەر ئاگرەکە لای بدە پاشماوەی ئاوەکە و شەکرەکە تێبکە بیشێوێنە هەتا شەکرەکە لەگەلی تێکەڵ دەبێت. جەلیەکە بکە ناو چوار دانە جامی تایبەتی ساردەمەنی لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا خۆی دەگرێت. بەئارەزووی خۆت کاتی خواردن دەتوانی تۆزێك جۆری تەیبی تێبکەی.

بۆ چوار کەس (١٦ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی تایبەت

جەلی ئامادە (بە دەرمانی دڵخوازی خۆت)	٤ پێوانە
پەنیر (ڕنەکراو)	١٠٠ گرام
دارچینی	تۆزێك (بەویستی خۆت)

جەلی ئامادەکە لەسەهۆڵدان دایبنێ تۆزێك خۆی بگرێت. پاشان جەلیەکە لەگەڵ پەنیر تێکەڵی بکە بەمەکینەی تێکەڵکەر جوان تێکی بدە. جەلیەکە لەسەهۆڵدان دابنێ هەتا خۆی بە تەواوەتی دەگرێت. کاتی خواردن بەئارەزووی خۆت تۆزێك دارچینی بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی بە ڤانیلا

هاڕاوەی جەلی لیمۆ	١ پەکەت (نزیکەی ٣٢ کالۆری)
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ئاوی کوڵاو	٢ پێوانە
جوزتەیب	تۆزێك

هاڕاوەی جەلیەکە ورد ورد بکە ناو ئاو کوڵاوەکە و بەردەوام تێکی بدە هەتا جەلیەکە بە تەواوەتی تێکەڵ دەبێت. ڤانیلا تێبکە و جوان تێکی بدە کاتی خواردن تۆزێك جوزتەیب بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٩ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی ئاوی پەرتقاڵ

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ پەکەت (نزیکەی ٣٠ کالۆری)
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاوی کوڵاو	١ $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
شەکەر	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاوی پەرتقاڵ (بێ شەکر)	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
قاشی باریکی پێستی پەرتقاڵ	تۆزێك

هاڕاوەی جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی سارد و جوان بیشێوێنە ئاوی کوڵاوەکە تێبکە و

بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت. هەموو جگە لەقاشی باریکی پێستی پەرتقاڵەکە تێبکە. شەکەر و خوێەکە تێبکە و بیشێوێنە هەتا تێکەڵ دەبێت. پاشان بکە ناو چوار جامی تایبەتی ساردەمەنی و لەسەهۆڵدان داینێ هەتا خۆی دەگرێت. کاتی خواردن تۆزێك قاشی باریکی پێستی پەرتقاڵ بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (١٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی ئاولیمۆ

پۆدرەی جەلاتین (بێ چاشنی)	١ پەکەت (٣٠ کالۆری)
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاوی کوڵاو	١ $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی پێستی لیمۆ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
قاشی باریکی پێستی لیمۆ	تۆزێك

هاڕاوەی جەلاتینەکە بکە ناو ئاوە ساردەکە و تێکەڵی بکە. ئاوی کوڵاو، شەکەر و خوێەکە تێبکە بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە بە تەواوی تێکەڵ دەبێت. ئاولیمۆ، هاڕاوەی پێستی لیمۆ و ڤانیلاکەش تێبکە جوان بیشێوێنە و بکە ناو چوار دانە جامی تایبەتی ساردەمەنی و لەناو سەهۆڵدان داینێ هەتا خۆی دەگرێت. کاتی خواردن تۆزێك قاشی باریکی پێستی پەرتەقاڵی بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی بەکرێمی تایبەت

بۆ دروست کردنی ئەم جەلیە دەتوانی **هاڕاوەی** جەلی بە هەر دەرمانێك بەئارەزووی خۆت بەکاربهێنی (تێبینی: ئەم جەلیە نابێ لەهەر $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك زیاتر کە ١٥ کالۆری هەبێت) یان دەتوانی **هاڕاوەی** جەلاتینی بێ دەرمان لەگەڵ ئاوی میوەی دڵخوازت و شەکەر تێکەڵ بکەی بە هەمان شێوە کە پێشتر باسمان کرد جەلیەکە دروست بکەی.
پاشان ئەو خواردەمەنیانەی کە لە دواتر باسیان دەکەین سەری جەلیەکە داپۆشە.

کریمی تایبەتی رێجیمیQWL

سپێنەی هێلکە	١ دانە
خوێ	تۆزێك
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
قاوەی ئامادە (نیسکافە)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

خوێ و سپێنەی هێلکەکە بەمەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا تۆزێك توند دەبێت. پاشان شەکەر قاوەی ئامادەکە تێبکە بەچەتاڵ بە هێوری تێکەڵی بکە. ئەم کرێمە بەماستەرگ یان کەوچك بیکە سەر جەلیەکە.

بۆ یەك کەس (تەنها کرێمەکە ٤٠ کالۆری هەیە)

پودینگی[١] دارچینی

پەنیری پارمیسان (رنە کراو)	٣ کەوچکی گەورە
دارچینی	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە پاشان بیکە سەر جەلیەکە. کاتی خواردن تۆزێم دارچینی پێوەی بکە. **بۆ یەك کەس (تەنها پودینگەکە ٦٠ کالۆری هەیە)**

---

١ - Pudding

مرەبای تایبەتی (QWL)

پەنیر (ڕنەکراو)	٣ کەوچکی گەورە
جوزتەیب یان قاشی باریکی پێستی پەرتقاڵ	تۆزێك
مرەبای پرتەقاڵ یان هەر میوەیەکی دیکە کە کالۆری کەم بێت	١ کەوچکی بچوك

(هەر کەوچکێك لایەنی زۆر ١٢ کالۆری هەبێت)

بەچەتاڵ یان مەکینەی تێکەڵکەر مرەبا و پەنیرەکە .جوان تێکی بدە بکە ناو جامی تایبەتی ساردەمەنی پاشان لەسەر هەر جامی ساردەمەنی جوزتەیب یان قاشی باریکی پێستی پەرتقاڵ دابنێ.

بۆ یەك کەس (٦٠ کالۆری هەیە)

پودینگی پەنیر

پەنیر	٢ پێوانە
هێلکە	٣ دانە
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەربەتی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	٢ کەوچکی گەورە
دارچینی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جوان تێکەڵ بکە بکە ناو تاوەیەکی تیفال لەناو فڕن دایبنێ لە ٣٢٥ پلەی فارینهایت با بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت. بۆیە دڵنیابی کە ناوەکەشی کولاوە چەقۆکە تێبکە ئەگەر لەپودینگەکە پێوەی نەبێت کەواتا ئامادەیە.

بۆ هەشت کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ساردەمی تایبەتی ڕێجیمی (QWL)

(ئەم ڕێنەمایی چێشتلێنانە تەنها بۆ لاوان دەتوانن بەکاری بهێنی)

هاڕاوە جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە
شیری سارد (بێ چەوری)	٢ کەوچکی گەورە
ئاوی پەرتقاڵ	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
شیری گەرم (بێ چەوری)	١$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاوی میوە (بێ شەکر)	٧٥ گرام
شیری وشك (بێ چەوری)	١$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ٢ کەوچك شیری ساردەکە تێکەڵ بکە بەچەتاڵ بیشێوێنە هەمووی مادەکانی تر لەگەڵ شیری کوڵاوەکە تێکەڵ بکە پاشان جەلاتینەکە تێبکە بە هێوری بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت. پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا بەتەواوەتی دەبەسترێت.

بۆ چوار کەس (٨٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێمی کاستاردی تایبەتی ڕێجیمیQWL

(ئەم ڕێنەمایی چێشت لێنانە تەنها بۆ لاوان دەبێت)

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە
ئاوی سارد	٥٠ گرام
شیر	٢ پێوانە
هێلکە	٢ دانە

شەکەر	٢ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی پێستی پەرتقال	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەناو ئاوە ساردەکە تێکەڵ بکە شیرەکە گەرم بکە (نابێ بکوڵێت) پاشان بکە ناو جەلاتینەکە ئەوەندە بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت. هێلکە، شەکەر بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە پاشان بکە ناو شیرەکە. لەسەر ئاگر دایبنێ و بەردەوام تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت پاشان ڤانیلا و **هاڕاوەی** پێستی پەرتقاڵ تێبکە هەمووی بکە ناو مەنجەڵێکی ئاسنی و لەناو سەهۆڵدان دایبنێ پاشان هەر نیو کاتژمێر تێکی بدە بۆیە وردە وردە نەرمەوە بێت.

بۆ چوار کەس (٨٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێمی کاستارد بە هێلکە

(تەنها بۆ لاوان، شیرەکەش بێ چەوری بێت)

هێلکە	٢ دانە
شیر بێ چەوری	٢ پێوانە
جوزتەیب	تۆزێك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	١ کەوچکی بچوك

شەکرەکە لەگەڵ هێلکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە. شیرەکە وردە وردە بکە ناو هێلکەکە و بەردەوام تێکی بدە، لە دوایی ڤانیلاکە تێبکە پاشان بکە ناو چوار دانە قاڵب و تۆزێك جوزتەیب پێوەی بکە پاشان قالبەکان لەناو تاوەیەك کە ئاو لەناوی دەکوڵێت دابنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر کرێمەکە بیکوڵێنە. بۆیە دڵنیابی کە کرێمەکە کوڵاوە چەقوویەك تێبکە ئەگەر لەکریمەکە پێوەی نەبێت واتا کوڵاوە.

بۆ چوار کەس (٨٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی شیر قاوە

(تەنها بۆ لاوان شیری بێ چەوری تێبکە)

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	$1\frac{1}{2}$ پەکەتێك
ئاوی سارد	$\frac{1}{8}$ پێوانەیەك
شیری کوڵاو	١ پێوانە
هێلکەی مامناوەندی	٢ دانە
خوێ	تۆزێك
قاوە	١ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەگەڵ ئاوی سارد تێکەڵی بکە. شیر کوڵاوەکەش تێبکە بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت. زەردێنە و سپێنەی هێلکەکان لەیەك بکەرەوە. زەردینەکە لەگەڵ خوێ و قاوە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە پاشان لەناو مەنجەڵێك کە ئاو تێدا دەکوڵێت, لەماوەی ٥ چرکە بیکوڵێنە. زەردینە کوڵاوەکە لەگەڵ جەلاتینەکە تێکەڵی بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ. لەم کاتە کە جەلیەکە ساردەوە دەبێت. سپێنەکە بەمەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا تۆزێك توند دەبێت. شەکەرەکە وردە وردە بکە ناو سپێنەکە و بە هێوری تێکی بدە. جەلیەکە لەسەهۆڵدان دەربهێنە لەگەڵ ڤانیلا و سپێنەکە تێکەڵی بکە. پاشان ئەم تێکەڵەبکە ناو چوار دانە قالبی بچوك و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا سارد و توندەوە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٦٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

شیر قاوە

(تەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێبکەی)

شیری وشك (بێ چەوری)	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
سەهۆڵ (وردکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
قاوە	٣ کەوچکی گەورە

(بەئارەزووی خۆت دەرمانی دڵخوازت تێبکە)

هەمووی تێکەڵ بکە و پاشان بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر، بەخێرایی مامناوەندی تێکەڵی بکە, کاتێك کە شیر قاوەکە بە تەواوەتی یەکدەستەوە بوو بکە ناو پیالەبۆ خواردن.

بۆ یەك کەس (٣٥ کالۆری)

حەلەویاتی قاوە

(تەنها بۆ لاوان دەتوانن شیری بێ چەوری تێبکەن)

قاوەی ئامادەکراو (سارد)	٤ پێوانە
هێلکە	٤ دانە
شیری وشك (بێ چەوری)	١٠٠ گرام
جۆزتەیب	تۆزێك
شەکەر	٨ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەجۆزتەییەکە تێکەڵ بکە پاشان بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی مامناوەندی تێکەڵی بکە هەتا یەکدەست و خەستەوە دەبێت (نزیکەی ٢ چرکە) کاتی خواردن تۆزێك جۆزتەیب بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێمی تایبەتی ڕێجیمیQWL

(تەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێ بکەی)

شیر (بێ چەوری)	١٠٠ گرام
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

شیرەکە لەسەرمۆلکەر دابنێ هەتا تۆزێکی دەبەسترێت, پاشان بەمەکینەی تێکەلکەری کارەبایی ئەوەندە تێکی بدە هەلبچێت. خواردەمەنیەکانی تر هەمووی تێبکە بە تێکەلکەرە بەردەوام تێکی بدە هەتا توند و خەستەوە دەبێت. دەتوانی ئەم کرێمە بیکەی بەسەری قاوە و جۆرەکانی جەلی. دەتوانی پێشتر دروستی بکەی و لەکاتی بەکارهێنان بە تێکەلکەر تێکی بدەی. بەئارەزووی خۆت تۆزێك جوزتەیب یان دارچینی بیکەی بەسەری.

بۆ دروست کردنی $1\frac{1}{2}$ پێوانە کرێم (هەرکەوچکی گەورە ٥ کالۆری هەیە)

دەتوانی ئەم کریمە بە دەرمانەکانی تر دروستی بکەی:

کرێمی باوی: لەجیاتی ڤانیلا، $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك هاڕاوەی باوی بەکاربهێنی.

کرێمی قاوە: لەجیاتی ڤانیلا، ١ کەوچکی بچوك قاوەی ئامادە (نیسکافە) تێبکەی.

کرێمی زەنجەفیل: بەئارەزووی خۆت تۆزێك هاڕاوەی زەنجەفیل تێبکە.

کرێمی پەرتقاڵ: $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ لەجیاتی ڤانیلا یان لەگەڵی بەکاربهێنی.

کرێمی لیمۆ: $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك هاڕاوەی پێستی لیمۆ دەتوانی تێ بکەی.

حەلەویاتی جۆزتەیب

(تەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێبکەی)

ئاوی زۆر سارد	$\frac{1}{4}$ پێوانە
شیری وشك (بێ چەوری)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك
جۆزتەیب	$\frac{1}{4}$ پێوانە

هەمووی تێکەڵ بکە پاشان بەمەکینەی تێکەڵکەری کارەبایی بە پلەی خێرا ئەوەندە تێکی بدە هەتا کرێمەکە وەکو هەویر بکێشرێ. دەتوانی لەگەڵ جۆرەکانی جەلی بەکاربهێنی.

بۆ یەك کەس (هەر کەوچکی گەورە ٦ کالۆری هەیە)

جۆرەکانی خواردنەوە

قاوە و هێلکە

قاوەی ئامادەکراو (خەست)	٢ پێوانە
زەردێنەی هێلکە	١ دانە
دارچینی	تۆزێك
هاڕاوەی زەنجەفیل	تۆزێك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی خێراکەی تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. پاشان لەم تێکەلەلەسەهۆڵدان دابنێ کاتێك فێنك بوو جوان تێکی بدە ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ دوو کەس (٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

قاوەی گوندی

هاڕاوەی قاوە یان نیسکافە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
هێلکەی بچوك	١ دانە
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خوێ	تۆزێك

هێلکە بەچەتاڵ جوان تێکی بدە هەمووی لەگەڵ هێلکەکە تێکەڵ بکە پاشان بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك و لەناو مەنجەڵێکی گەورەتر کە ئاو تێدا دەکوڵێت دایبنێ بەردەوام تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت. دەتوانن تۆزێك شەکەریش تێبکەی.

بۆ چوار کەس (٢٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

قاوەی سارد

قاوە	١ کەوچکی بچوك
ساردی ڕێجیمی (بێ شەکەر) بە دەرمانی دڵخواز	٢٠٠ گرام
دارچینی	تۆزێك

یەك پێوانە لەساردیەکە لەگەڵ دارچینی و قاوە و چەند لەت سەهۆڵ بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر، بە پلەی مامناوەندی تێکەڵی بکە. پاشماوەی ساردیەکەش تێبکە. پاشان بکە ناو پەرداخێك و تۆزێك دارچینی بیکە سەری.

بۆ یەك کەس (١٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

قاوە بە دارچینی

قاوەی ئامادە (نیسکافە)	٥٠ گرام
دارچینی	١ کەوچکی گەورە
شەکەر	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە بۆ دروست کردنی هەر پیالەقاوە، $\frac{3}{4}$ پێوانەیەك ئاوی کوڵاو بیکە پیاڵەکە و کەوچکی گەورەش قاوە تێبکە بیشێوێنە هەتا تێکەڵ دەبێت.

بۆ یەك کەس(١٧ کالۆری)

قاوەی تایبەت

قاوەی ئامادەکراو	٤ پێوانە
هاڕاوەی جوزتەیب	١ کەوچکی بچوك
دارچینی	١ کەوچکی بچوك
مێخەك	١٢ دانە
شەکەر	تۆزێك

کاتی دروست کردنی قاوەکە جوزتەیب، دارچینی، مێخەك تێبکەو لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام تێکی بدە هەتا قاوەکە دەکولێت. ٥ بۆ ١٠ چرکەی تریش گەرمی بکە. پاشان بکە ناو پیاڵەیەك و تۆزێك شەکەر تێبکە. ڕێژەی شەکەرەکە پێوەندە بەحەز و ئارەزووی خۆت.

ئەگەر دەخوازی قاوەکە بەساردی بخۆی، بە هەمان شێوە کە گوترا دروستی بکە. لێ گەڕە هەتا ساردەوە دەبێت. پاشان بکە ناو پەرداخێك و چەند تکە سەهۆڵی تێبکە.

بۆ چوار کەس (ڕێژەی کالۆری ئەم خواردنەوە زۆر کەمە، ڕێژەی کالۆریەکە پێوەندە بەو ئەندازە شەکەرە کە تێت کردووە.)

چا بەلیمۆ

(ئەم خواردنەوە دەتوانی بۆ ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش و ڕێجمی لاوازمانەوەش بەکاربهێنی)

چای ئامادەکراو (چای سەفەری یان چای ئاسایی)	١ لیتر
شەکەر	تۆزێك
لیمۆ	٤ بازنە تەنك

چا ئامادەکراوەکە بکە ناو چوار پیاڵەو هەر پیاڵەیەك بازنە لیمۆ لەچاکەی دابنێ بەئارەزووی خۆت شەکەر تێبکە. ئەگەر حەزت بەچای ساردە، چاکە بە هەمان شێوە دروستی بکە و لێگەڕە هەتا ساردەوە دەبێت. پاشان بکە ناو پەرداخی بەرز و بارێك چەند تکە سەهۆڵ تێبکە.

بۆ چوار کەس (٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

دەتوانی ئەم چایە بە تامەکانی تر دروستی بکەی:

چا بە پەرتقاڵ: لەجیاتی لیمۆ چوار بازنەی تەنك پەرتقاڵ بەکاربهێنە.

چا بە دارچینی: لەتێکی بارێك لەچێوی دارچینی لەناو هەر پیاڵەیەك دابنێ.

چا بەمێخەك: هەر بازنەی لیمۆ چوار دانە مێخەکی پێوەی بکە پاشان بازنە لیمۆ یان پەرتقاڵەکان لەسەر چا کە دابنێ.

چا بەئاناناس: دوای ئامادەکردنی چاکە بکە نـاو پیالەیـەك و لەهـەر پیالەیـەك بازنـەی تەنکی ئاناناس دابنێ.

(لەرێجیمیQWL نابێ ئاناناسەکە بیخۆی، تەنها بۆ تامەکەی ئاناناس تێبکە)

چای مێخەك بەسەهۆڵ

ئاوی کوڵاو	١ لیتر
چای سەفەری	٤ دانە
لیمۆ	نیوەی ١ دانە
مێخەك	٨ دانە
شەکەر	تۆزێك

ئاوەکە لەناو خورێێك یان مەنجەڵێك بیکوڵێنە پاشـان چـاو و ئـاو و لیمـۆ و مێخەکەکە تێبکە. خوریەکە لەشوێنێکی گەرم دابینێ بۆ ماوەی یـەك کاتـژمێر هـەتا ئامـادە دەبێـت پاشان چا سـەفەریەکان دەربهێنـە و چـاکە لەسـەهۆڵدان دابنـێ. بەویـستی خـۆت تۆزێـك شەکەر تێبکە. دەتوانی بۆ چەند ڕۆژ ئەم چایە لەسەهۆڵدان هەڵی بگری.

بۆ چوار کەس (٤ کالۆری بۆ هەر کەس)

خواردنەوەی فێنك بەنەعنا

(تـەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێبکەی)

سودە	٤٠٠ گرام
شیر	٤٠٠ گرام
نەعنا	٤ بازنەی تەنك
لیمۆ	٤ بازنەی تەنك

سودە لەگەڵ شیرەکە جوان تێکەڵی بکە. پاشان بکە ناو چوار پەرداخی بـەرز و باریـك پاشان لەسەر هەرکامیان یەك بازنەی لیمۆ و گەڵای نەعنا دابنـێ. پەرداخـەکان مـاوەی ٥ بۆ ١٠ چرکە لەسەهۆڵدان دابنێ یان بۆ کاتێکی کەم لەسەهۆڵکەرەکە دابنێ.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

شیری سارد بە دەرمانی تایبەت

(تەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێبکەی)

شیر (بێ چەوری)	١٥٠ گرام
شەربەتی بلاّلوك یان پەرتقال	٢ کەوچکی گەورە
سەهۆڵ	٣ لەت

هەمووی بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی نزم تێکەڵی بکە. دوای یەك چرکە شیرەکە بکە ناو پیالەو تۆزێك لەشەربەتەکە تێبکە.

بۆ یەك کەس (٧٥ کالۆری)

شیر بەنەعنا

(ئەم رێنەماییە تەنها بۆ لاوان دەبێت)

سەهۆڵ (وردکراو)	تۆزێك
شیر (بێ چەوری)	٢٠٠ گرام
نەعنا	چەند گەلاّ
شەکەر	١ کەوچکی بچوك

پەرداخێك هەتا نیوە سەهۆڵی وردکراوی تێبکە. شیر و شەکەرەکە تێکەڵ بکە پاشان پەرداخەکە پێ پڕ بکە. گەلاّی نەعناکە لەسەری دابنێ.

بۆ یەك کەس (٩٢ کالۆری)

شیر هێلکەی کارائیبی

(تەنها بۆ لاوان شیر تێبکە)

شیر (بێ چەوری)	١٥٠ گرام
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هێلکە	١ دانە
سەهۆڵ	٢ تکە
جوزتەیب	تۆزێك

سپێنە و زەردینەی هێلکەکە لەیەك بکەرەوە. زەردینە لەگەڵ شەکەر و ڤانیلاکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە پاشان ئەم تێکەڵەلەگەڵ شیر و سەهۆڵ و جوزتەیب بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و ئەوەندە تێکی بدە هەتا تۆزێك هەڵدەچێت وەکو پەنیری پیتزا دەکێشرێ. لەماوە سپێنەکە بەجودا بە تێکەڵکەر جوان تێکی بدە بۆیە تۆزێك توندەوە بێت پاشان پێکهاتەی ناو مەکینەی تێکەڵکەرەکە بکە ناو سپێنەکە و بە هێوری تێکی بدە. ئەم تێکەلەبکە ناو پەرداختی بچوك تۆزێك جۆزتەیب بیکە سەری.

بۆ یەك کەس (١٥٠ کالۆری)

شیر قاوەی خەست

(تەنها بۆ لاوان دەتوانی شیری بێ چەوری تێ بکەی)

ئاوی سارد	٣٠٠ گرام
قاوەی ئامادە (نیسکافە)	٢ کەوچکی بچوك
شەکەر	٣ کەوچکی بچوك
شیری وشك (بێ چەوری)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سەهۆڵ	٤ تکە

هەمووی بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر، بە پلەی توند لەماوەی ١ بۆ ٢ چرکە تێکەڵی بکە هەتا خەستەوە دەبێت.

بۆ دوو کەس (٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

شیر بە دەرمانی دارچینی

(ئەم ڕێنەمایی تەنها بۆ لاوان دەبێت)

شیری (بێ چەوری)	نیو لیتر
ڤانیلا	١ کەوچکی بچوك
جوزتەیب	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
دارچینی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ. دوای چەند چرکە شیرەکە لەسەهۆڵدان دەربهێنە و جوان تێکی بدە و بکە ناو پەرداخت یان پیاڵەی پان پاشان تۆزێك دارچینی یان جۆزتەیب پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

ڕێنـمایی چـۆنیەتی بـەکارهێنانی دەرمانـەکان، بـەهارات و سەوزەکان

دەرمانـەکان و بـەهارات و سـەوزەکان لەبـەتام و چـێژکردنی چێـشتەکانی ڕێجیمـی دابـەزینی کێـشی خێـرا (QWL) و ڕێجیمـی چـەوری شـوێنەکانی لـەش و ڕێجیمـی لاوازمانەوە کاریگەری زۆر گرنگیـان هەیـە. ئەمانـە کـالۆری بەرچـاوێك بەچێـشتەکە زیـاد ناکەن بەڵام لەبەتام و چێژکردنی چێشتەکان ڕۆڵی زۆر گرنگیان هەیە.

بۆیـە دەرمانـەکان و سـەوزەکان زۆرتـر بناسـین و زانیـاری زیـاتر لەبـەکاربردنیان لەچێشتەکانی جیاواز بەدەست بهێنین. لێرە ئەم لیستی ڕێنەماییمانە نوسـراوە کـە ئـەو دەرمانانە و سەوزیانە کە زیاتر بـەکاردەهێنرن پێناسـە بکـرن. ئاگـادار بن لەسـەرەتا لـە دەرمانەکان بەڕێژەیـەکی کـەم بـەکاربهێنن. کاتێـك کـە دەرمانـەکان لەسـەر چێـشتەکانی جیاواز تاقیتـان کـرد، پاشـان دەتـوانی ئـەو دەرمانـەی کـە حـەزت لێیـەتی، هەڵبـژێری و ڕێژەی لەچێشتەکەت بەرزەوە بکەی. چونکە تامی بڕێك لە دەرمـان و سـەوزەکان لەگـەڵ هەندێك لەچێشتەکان خۆش نییە. ئەم لیستە لەخوارتر نووسراوە، ڕێنەماییـەکی گشتیەو بەشێك لەڕێنەماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) نییە.

چێشتەکانی گۆشتی

بیبەری ڕەش	شوید	جەفەران	مێخەك
ڕۆزماری	سیر	بیبەری شیرین	هاڕاوەی کاری
قسمین	نەعنا	ڕێحان	تەرخون
خەرتەلە	گەڵای غار	جاترە	پیاز

چێشتەکانی مریشك و قەل

زافەران	نەعنا	جەفەران	گژنیژ
جاترە	خەرتەلە	بیبەری ڕەش	کاری
تەرخون	پیاز	ڕێحان	سیر
پونگ	گەلای غار	زەنجەفیل	

جۆرەکانی چێشتی ماسی

جاترە	رازیانە	بیبەری شیرین	جەفەران
سیر	گەلای غار	روزماری	نەعنا
کاری	جاترە	پیاز	شوید

هێلکە، سەوزە، پەنیر

جاترە	پیاز	بیبەری شیرین	تەرخون
پونگ	گژنیژ	جەفەران	شوید
سیر	بیبەری ڕەش		

بەرنامەی چونیەتی خواردن لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL)

بۆ چونیەتی نان خواردن لێرە بەرنامەی خواردنی دوو هەفتەمان نوسیوە. کە بەرەچاوکردنی دەتوانی بەگوێرەی پێویست بۆ چەند هەفتەی تری خۆت بەرنامە بنوسی. ژمارەی لاپەڕەی دروست کردنی هەر چێشتێك لەلیستی ناوی هەمووی چێشتەکان کە لەکۆتایی ئەم کتێبەنوسراوە بدۆزەرەوە. دەتوانی ئەم بەرنامە جێبەجێ بکەی یان بەپێی ئارەزووی خۆت چێشتەکانی تر لەجیاتی بخۆی. فەرامۆش مەکە ئەگەر چێشتی تر بەکاردەهێنی هەر بەو رێژە بخۆیت و رێژەی زیاد مەکەی.

بۆ هەر ژەمێك بەرێژەی مامناوەندی ١٠٠ گرام گۆشتی سوور یان ١٢٥ گرام مریشك یان ١٥٠ گرام ماسی یان روبیان لەرێنەمایی چێشت لێنان نوسراوە. بەجێبەجێ کردنی ئەم بەرنامەی خواردنە دڵنیابەکە بەخێرایی لەدرێژەی یەك هەفتە بەشێك زۆر لەزیادەی کێشت لەدەست دەدەی. لەهەر ژەمێك بۆ ئاسانکاری دەتوانی لەجیاتی دروست کردنی هەمووی چێشتەکە تەنها خواردەمەنی سەرەکیەکانی دروست بکەی بۆ نموونە لەجیاتی دروست کردنی چێشتی گۆشتی بە تەواوەتی تەنها گۆشتەکەی بە تۆزێك ئاو و خوێ بیکوڵێنی. هەروەها دەتوانی بە بەکارهێنانی ڕێنەمایی سەرەکی چێشت لێنانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) و ڕێنەمایی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانەکان و بەهارات و سەوزەکان، چێشتی تازە دروست بکەی.

تێبوانین: فەرامۆش مەکە بە پێی ڕێنەمایی دکتۆر هەموو ڕۆژێك دەبێ حەبی مۆڵتی ڤیتامین بەکاربهێنی.

دوو شەممە

ژەمی بەیانی: ئۆملێتی سەوزە، قاوە، چا و خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL , لەم ڕێجیمە نابێ خواردنەوەکەت شیر و قەیماخ یان شەکەر تێبکەی.

کاتژمێری ١٠ بەیانی: سۆپی گۆشت.

ژەمی نیوەڕۆ: هێلکە بەروبیان، چێشتی سادەی ماسی تون، جەلی شلك، قاوە، چا، یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL.

ژەمی ئێوارە: قاوەی دارچینی.

ژەمی شێو: جەلی گۆشت، چێشتی گۆشتی سادە، چێشتی پەنیر بەکونجی، جەلی قاوەی لوکس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: پۆدینگی دارچین.

سێ شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر بەسەوزە، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: قەنافەی جگەری مریشك.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی روبیان، ستەیکی خێرا، نەختێك ترشی، حەلەویاتی قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: چا بەلیمۆ.

ژەمی شێو: پێشخۆراکی پەنیر، چێشتی مریشکی تەندوری، چێشتی پەنیر بە بیبەری گەورە، ساردەمەنی پەرتقاڵ، چا، قاوە یا خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: قاوەی گوندی.

چوار شەممە

ژەمی بەیانی: هێلکەوڕۆنی لوکس، قاوە، چا و خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بە دەرمانی تایبەت

ژەمی نیوەڕۆ: پێشخۆراکی ماسی تون، سۆپی مریشك، چێشی ماسی برژاو، جەلی قاوە، قاوە، چا یا خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: قاوەی سارد.

ژەمی شێو: سۆپی گۆشت، چێشتی گۆشتی گوێرەکەی سورکراو، پودینگی پەنیر، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: تۆزێك مرەبا.

پێنج شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر و پەرتقاڵ، چا، قاوە یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: شیر قاوەی خەست.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی روبیان، برژاوی ماسی، جەلی ئاو لیمۆ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: قەنافەی جگەری مەڕ.

ژەمی شێو: جەلی مریشك، برژاوی تایبەتی مریشك، تۆزێك زەیتون، کرێمی کاستارد.

ژەمی کۆتایی شەو: زەڵاتەی هێلکە.

هەینی

ژەمی بەیانی: ئومڵێتی سەوزە، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: چێشتی پەنیر بە پەرتقاڵ.

ژەمی نیوەڕۆ: جەلی هێلکە، چێشتی گۆشتی سورکراو، چەند بازنە خیاری سوێر، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: پەنیر ماسی توون یان دەقسۆر.

ژەمی شێو: سۆپی ماسی، رۆلێتی ماسی، تۆزێك ترشی، حەلەویاتی جەلی پەرتقاڵ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: قاوەی تایبەت.

شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر خاڤیار، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: چێشتی هێلکەی ناوپڕ.

ژەمی نیوەڕۆ: جەلی گۆشت, برژاوی تایبەتی مریشك, پەنیر بەسەوزە, حەلەویاتی قاوە, چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL.

ژەمی ئێوارە: قەنافەی جگەری مریشك.

ژەمی شێو: سۆپی مریشك، برژاوی مریشكی تایبەت، پەنیر بەسەوزە، حەلەویاتی قاوە، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی كۆتایی شەو: جەلی شلك.

یەك شەممە

ژەمی بەیانی: هێلكە و ڕۆنی لوكس، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL.

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: هێلكە بە هاڕاوەی كاری.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی گۆشت، چێشتی گۆشت بەسۆسیسی گەورە، چێشتی پەنیر بە هاڕاوەی كاری، ساردەمەنی پەرتقال، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL.

ژەمی ئێوارە: قەنانەی جگەری مەڕ.

ژەمی شێو: كنسومەی خاڤیار، زەلاتەی ماسی تون، تۆزێك ترشی، جەلی شلك.

ژەمی كۆتایی شەو: جەلی پەنیر.

دوو شەممە

ژەمی بەیانی: چێشتی هێلكە بەگۆشت، تۆزێك مرەبا، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL .

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بەسەوزە.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی ماسی، هەمبەرگری سووركراو، تۆزێك ترشی، جەلی بەكرێمی تایبەت، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: پەنیر بەماسی توون.

ژەمی شێو: سۆپی گۆشت، سوركراوەی تاوە، ساردەمەنی پەرتقاڵی، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی كۆتایی شەو: زەلاتەی هێلكە.

سێ شەممە

ژەمی بەیانی: هێلکەو رۆنی لوکس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL.

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بەماسی توون.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی کاری، برژاوی روبیان، حەلەویاتی قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: چێشتی هێلکە بەلیمۆ.

ژەمی شێو: جەلی گۆشت، سورکراوەی تاوەی هەرەباش، تۆزێك خیار سوێر، پودینگی دارچینی، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: شیر قاوە.

چوار شەممە

ژەمی بەیانی: چێشتی هێلکە و گۆشت، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL.

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بەسەوزە.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی ماسی، جەلی گۆشت، جەلی لیمۆ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: سۆپی گۆشت.

ژەمی شێو: زەلاتەی هێلکە، چێشتی مریشك بە پەنیری پارمیسان، جەلی لیمۆ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: جەلی ڤانیلا.

پێنج شەممە

ژەمی بەیانی: چێشتی پەنیر بەسەوزە، تۆزێك مرەبای شلك، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە هێلکەی کوڵاو.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی کاری، ستەیکی گۆشتی بەرخ، چەند بازنە خیاری سوێر، جەلی پەرتقاڵ، چا یان خواردنەوەکانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: پەنیر بەکونجی.

ژەمی شێو: سۆپی ماسی، چێشتی ماسی بەجەفەران، پەنیر بە بیبەری گەورە، جەلی تایبەت، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: شیر قاوە.

هەینی

ژەمی بەیانی: هێلکە هەنگوینی بەجەفەران، تۆزێك مرەبا، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بەکونجی.

ژەمی نیوەڕۆ: جەلی گۆشت، چێشتی گۆشت بەنەعنا، چەند بازنە خیاری سوێر، حەلەویاتی قاوەی لوکس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: پەنیر بەماسی توون

ژەمی شێو: سۆسی ماسی، چێشتی شاماسی، پەنیر بەسەوزە، ساردەمەنی پەرتقاڵ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: جەلی مریشك.

شەممە

ژەمی بەیانی: پەنیر بەماسی توون.

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: پێشخۆراکی پەنیر و شوید.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی ماسی، چێشتی ماسی، روبیان، چەند بازنە خیاری سوێر، جەلی تایبەت، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: قەنافەی جگەری مەڕ.

ژەمی شێو: جەلی گۆشت، برژاوی شیش، پەنیر بەسەوزە، چەند بازنە خەیاری سوێر، پودینگی پەنیر، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QWL .

ژەمی کۆتایی شەو: قاوە بە دارچین.

یەك شەممە

ژەمی بەیانی: ئۆملێتی سەوزە، تۆزێك ئاناناس قوتو (تەنها ئاوی ئاناناسەكە)، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی QWL .

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: پەنیر بە دەرمانی تایبەت.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی كاری، تۆزێك زەیتون، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی ئێوارە: یەك دانە هێلكەی كوڵاو.

ژەمی شێو: سۆپی ماسی، چێشتی ماسی ئیتاڵی، چەند بازنە خەیار سوێر، جەلی لیمۆ، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی QWL .

ژەمی كۆتایی شەو: پودینگی دارچینی.

ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش(QIO)[1]

ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشی دکتۆر ستیلمەن هەتا ئێستا بەملیۆن ژن و پیاوی توانا کردووە کە لەشی گونجاو کێشی نۆرمال بەدەست بهێنن. ئەم ڕێجیمی خواردنە بەشێوەیەك ڕێکخراوە سەرەڕای ئەوە ئێوە هەر لاواز دەمێنن. لەسەر شوێنەکانێك لەلەش کە چەوری لێ کۆوە بوە، هەروەها قەڵەو و ناشرینەوە بووە کاریگەری هەیە و دەبێتە هۆکاری سووتاندنی چەوری ئەو شوێنانە. بۆیە لەچونیەتی ئەم کارە تێبگەن، باشتر کتێبی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشی دکتۆر ستیلمەن Doctor's Quick Inches-off Diet بخوێنن.

لەم ڕێجیمی خواردنە بە پێچەوانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) ئێوە تەنها لەخواردەمەنیەکانی کەم پرۆتین (نەك بێ پرۆتین) بەکار دەهێنن. لەدوای جێبەجێ کردنی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا و دابەزینی زیادەی کێشتان و گەیشتن بەکێشی دڵخوازتان، دەست بەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش بکەن. بۆیە ئەندامەکانی ورگ، سمت، ڕان، باسك، شان و هەر شوێنێکی تر کە هەست دەکەن چەوری لێیان کۆوە بوە بە باری ئاسایی سروشتی خۆیان بگەڕێنەوە.

زۆربەی ئەو کەسانەی لەجێبەجێ کردنی هەرکام لەڕێجیمی QWL و ڕێجیمی QIO بە تەواوەتی سەرکەوتوو بوون، لەهەردوو ڕێجیمەکەیان بە باشی سوود وەرگرتووە. ئەم کەسانە سەرەتا بەڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) لەماوەی یەك هەفتە توانیویانە ڕێژەیەکی بەرچاو لەکێشی خۆیان دابەزێنن. ئەوانە لەدرێژەی یەك هەفتە جۆرەکانی چێشتی پرۆتیندار وەکو گۆشت، مریشك، ماسی، هێلکەیان ئامادەکردووە و لەتام و چێژی سروشتیان سوود وەرگرتووە. لەهەفتەی دووەم بەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO دەستیان پێکردووە. چێشتەکانی ئەم ڕێجیمی خواردنە بەتایبەتی لەسەوزەکان و میوەکان پێکهاتووە. ئەم کەسانە بەشێوەی دوای یەك ڕێجیمی QWL و ڕێجیمی QIO یان بەکارهێناوە. ئەم شێوە بۆ ئەو کەسانە باشترە کە دوای یەك هەفتە خواردنی گۆشت و خواردەمەنی پرۆتیندار هاوار دەکەن و دەڵێن: "دەبێ

---

[1] - Quick Inches-off

تۆزێك سەوزە و میوە بخۆم ئەگینە پەكم دەكەوێ، یان بە پێچەوانە بڕێك لەماوەی جێبەجێ كردنی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO كە تەنها سەوزە و میوە دەخۆن، دەڵێن:" دەمرم ئەگەر ئیدی گۆشت نەخۆم". بەشێوەی بەكارهێنانی یەك لەدوای یەك ئیدی ئەم كەسانە گلەو گازانیەیان لەبابەت یەكجۆر بوونی چێشتەكان نامێنێت. سەرەڕای ئەمانە خێرا بەكێشی و ئەندازەی گونجاویان دەگەن.

ئەگەر ڕێجیمی QWL و ڕێجیمی QIO لەدوای یەك بەكارناهێنن. لەدوای جێبەجێ كردنی ڕێجیمی دابەزینی كێشی خێرا(QWL) و گەیشتن بەكێشی دڵخوازتان، لەدوای دەبێ بۆ شەش هەفتە ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO جێبەجێ بكەن هەتا لەم ماوە ئەو شوێنانەی لەشتان كە چەوری تێدا كۆەوە بوە و ناشرینەوە بوە، چەوریەكانیان بتوێت بگەڕنە باری ئاسایی گونجاوی خۆیان پاشان سەردانی دكتۆرەكەت بكە و دڵنیابەلەباری ئاسایی تەندروستیت، بەگوێرەی پێویست شەش هەفتەی تر بەردەوام بەلەسەر ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO هەتا بە تەواوەتی بەئەندام و بالای گونجاو دەگەن. بێگومان دوای چەند هەفتە پەیڕەوی لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO سەرتان سوڕ دەمێنێت لەو گۆڕانكاری هەرە زۆر كە لەئەندامەكانی لەشتان هاتووەتە دی. خاتوونێكی زۆر بەهەست و سۆز، وا بۆی نووسی بووین، "چۆن دەتوانم سپاستان بكەم بۆ بەلاوكردنەوەی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش؟ من ٢٧ ساڵمە هەتا لەبیرم ماوە لەهەموو ژیانم زیادەی كێش و لەشی قەڵەوم هەبووە... لەشی نەگونجاوی من ٨٤,٥٠ كیلۆگرام كێشی هەبووە و ئەندازەی جلوبەرگەكەم ٢٠ بووە... ئێستا من ٦٠ كیلۆگرام كێشمە و ئەندازەی جلوبەرگەكەم ١٣یە.

بڕیارم داوە بەجێبەجێ كردنی ڕێنەماییەكانی ڕێجیمی QWL و ڕێجیمی QIO جاری تر كێشەكەم دابەزێنم وە بەكێشی ٥٤ كیلۆگرام و ئەندازەی ٩ بگەم... ئەمە زۆر دڵخۆشكەرە كە هەر ڕۆژان هەڵسم خۆم بەئامێرەكە بكێشم و تێبگەم كە كێشم زۆرتر دابەزیووەتەوە. بۆ خواردنی ڕۆژانەتان بەرنامە بنوسن كاتی دروست كردنی چێشت لەڕێنەماییەكانی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش بەكاربهێنن. لەدوای ئەم بەشە، بەرنامە خواردنێكمان بۆ نموونە نوسیوە. ئێوە دەتوانن ئەم بەرنامە نموونە بەكاربهێنن و بۆ ڕۆژەكانی تری خۆتان بەرنامە بنوسن. بۆ هەر ژەمێك پێشخۆراك ،

چێشتی سەرەکی، زەڵاتە بەجۆرێك دەرمان، حەلەویات، و خواردەوەیەك هەڵبژێرن و دابینی بکەن ئێمە بەرنامەکەمان بۆ دوو هەفتە نووسیوە لەم بەرنامەی خواردنە سەرەڕای چێشتە سەرەکیەکە و ژەمەکانی نێوانی چێشتەکانی ژەمی تریشمان نوسیوە کە لەخواردەمەنی کەم و سادە پێکهاتووە. هەروەها ئێوە دەتوانن چێشتە سەرەکیەکانتان دوو بەشی بکەن لەدرێژەی ڕۆژ لەجیاتی سێ ژەم، شەش ژەمی بچوکتر بخۆن. بەم شێوە چەوری زیادەکانی لەشتان زۆر خێراتر لەناو دەچێت. هەر بەیانیان خۆتان بەقەپان بکێشن، ئەگەر لەماوەی یەك هەفتە کێشتان کەم دابەزیوە باشترە ڕێژەی چێشتەکانتان دابەزێنن. یان ژەمەکانی خواردن کەم بکەنەوە، بۆ نموونە لە ژەمی نیوەڕۆ تەنها یەك جۆر چێشتی سەرەکی و خواردنەوە ئامادە بکەن دوای یەك بۆ دوو هەفتە بەئاسانی دەتوانن بزانن دەبێ چ ڕێژەیەك خواردەمەنی بخۆن بۆیە زووتر بەکێشی دڵخوازتان بگەن. بەم تێبینیە سەرنج بدە لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO هەتا ئەو ئاستە کە مومکینە دەتوانی دابەزیت، بۆ نموونە کەسێك کە ئێسقانی ئەستوور و پانە و باڵای زل و ئەندامی گەورەی هەیە نابێ چاوەڕوانی ئەو بکات کە بەجێبەج کردنی ئەم ڕێجیمە بۆ نموونە پەنجەکانی بچوك و ناسکەوە بن، یان باڵای تەسك و تەنکەوە بێت. بەڵام زۆربەی ئەو کەسانەی کە ئەم ڕێجیمەیان جێبەجێ کردووە توانیویانە ئەندازەی ئەندامەکانیان نزیکەی ١٠ سانتیم لەرانەکان، ١٥ بۆ ٢٦ سانتیم لەسمت و کەمەرەوە دابەزێنن.

بۆیە لەکێشی پەسەندکراوتان لەماوەی جێبەجێ کردنی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO بمێنن, دەبێ ڕێژەی بەکارهێنانی کالۆری ڕۆژانەتان کۆنترۆڵ بکەن. کێشی بیرۆکانە(ئایدیاڵ) کێشێکە کە بە پێی باڵای ئەو کەسە حساب دەکرێت. لەدوای ئەم کتێبەخانخانەیەك هەیە کە کێشی گونجاو لەبەراورد لەگەڵ بەرزی باڵا لەناوی دیاری کراوە. ئەگەر لەکۆنترۆڵ کردنی ڕۆژانە تێگەیشتن کە کێشتان بەرەو بەرزبوونەوە، یەکێك لە ژەمەکان لابدەن، یان ڕێژەی خواردنی ژەمەکان دابەزێنن ئەگەر کێشتان دابەزی دەتوانن یەك ژەم زیاد بکەنەوە. ڕێژەی خواردنی ژەمەکان زیاد بکەنەوە. هەروەها دەتوانن کەرە، نان یان شیرینی بێ قەیماخ لەسەر بەرنامەی خواردنتان بنوسن.

رێنـەمایی سـەرەکی خواردەمەنیـەکانی رێجیمـی دابـەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO

١- سەوزەکان: رەنگە پێت وا بێت کە دەتوانی سەوزە بە هـەر رێژەیـەك بـەئارەزووی خـۆت بخـۆی بـەلام ئەمـە هەڵەیـە، چـونکە برێـك لەسـەوزەکان کـالۆری زۆریـان هەیـە و خواردنی زیاتر لەسنوری ئەم سەوزیانە وەکو ئاڤاکادو، پاقلـەخاتوون، لوبیـا یـان پەتاتـە بەتایبـەت پەتاتـەی شـیرین و ... دەتوانـێ هۆکـاری قەڵـەوی بێـت. ئەگـەر لەچێـشتێك پاقلەخاتووونی یان پەتاتە بەکاردەهێنی دەبێ کەمتر لەچێشتەکە بخۆی یان لایەنی کـەم نیوەی ژەمێکی ئاسایی بخۆی. رێژەی ئەم خواردەمەنیانە نابێ زیاتر لەنیوەی پێوانەیەك بێت.

٢- ئاوی سەوزە: ئاوی یەك سەوزە یان ئاوی تێکەڵی چەند جۆر سەوزە.

٣- میوە: میوەی بەستراو یان قوتوو یان تـازە. ئەگـەر میـوەی قوتـوو بـەکاردەهێنی دەبێ جۆری کەم کالۆری یان جۆری رێجیمی بێت.

٤- ئاوی میوە: ئەگەر خۆت ئاوی میوە دروست دەکەی لەبیرت نەچـێت نابـێ شـەکەر تێبکەی ئەگەر ئاو میوەکانی بازاڕ بەکاردەهێنی سەرنج بدە لەجۆری کـەم کـالۆری و بـێ شەکەر بێت.

٥- مرەبا، جەلی، مارمالات ، خۆشـاو[١]: بۆیـە خێراتـر زیـادەی کێـشت دابـەزێت دەبـێ جۆری کەم کالۆری ئەم خواردەمەنیانە بەکاربهێنی بەشێوەیەکی تر هەتا دەتوانن ئەمانـە لەبەرنامە خواردنت لایان بدە.

٦- سۆپەکان: بۆ دروست کردنی سۆپ دەتوانی مریـشکاو یـان گۆشـتاو بـەکاربهێنی، بەلام سۆپەکە نابێ لەتی گۆشـت یـان مریـشك تێـدا بێـت، تێبکۆشـە سـۆپی تـراو بخـۆی کەولتا خەست نەبێ.

٧- بەهارات و سۆسەکان: لەم رێجیمە بەهارات و سۆسەکان بریتین لەدۆشاوی تەماتـە و قارچك، سۆسی بیبەر و جۆرەکانی سۆسی زەلاتەی کەم کالۆری، کە چونیەتی دروسـت کردنی پێتان دەگوترێ. بۆ زەلاتە و چێشتەکان باشتر سۆسی رێجیمی بەکاربهێنی ئەگەر

---

[١] - Marmalad, Compote

پێت نەکرا دروستی بکەی، تەنها یەك کەوچکی بچوك سۆسی مایۆنیز بۆ چێشتەکە بەکاربهێنە. لەو سۆسانە کە لەتی گۆشت و ماسی و مریشك و پەنیر مادەی پرۆتیندار تێدایە بەکارمەهێنە.

٨- دەرمانەکان: خوێ، بیبەر، سەوزەی وشك و دەرمانەکانی تر بەرکاربهێنە لەم رێجیمە رێژەی خوێ لەچێشتەکان کەمە.

٩- دانەوێڵەکان: لە دانەوێڵەکان لەبەر ئەوەی پرۆتینی تێدایە زۆر کەم (نزیکەی نیوەی پیاڵەیەك لەهەر ژەم) بەکاربهێنە بە بیرتان نەچێت لەو دانەوێلەکانە کە شەکەری تێدا بەکارمەهێنن.

١٠- نان، شیرینی، کلوچە: رێژەی زۆر کەم بەکاربهێنە لایەنی زۆر لەتێکی تەنك نان بۆ هەر ژەم، یان دوو دانە کلوچە یان شیرینی بێ قەیماخ پێش لەهەر ژەم یان نێوان دوو ژەم دەتوانی بخۆی. نان کلوچەکە نابێ لەپێکهاتەی پرۆتینی وەکو پەنیر و گۆشت تێدا هەبێ.

١١- ئارد، مەعکەرۆنی، برنج، گەنمەشامی کوڵاو: لەم خواردەمەنیانە لایەنی زۆر نزیکەی نیوەی پێوانەیەك لەهەر ژەم بەکاربهێنە چونکە کالۆری زۆریان هەیە.

١٢- خواردنەوەکان: چا و قاوە کە لەم رێجیمی خواردنە دەتوانی تۆزقاڵێك شەکەر یان قەیماخ تێبکەی بەڵام ئەگەر زیادەی کێشتان هەیە شەکەر و قەیماخەکە بەتەواوەتی لای بدە. قاوەی ئامادە (نیسکافە) کە شیری وشکی تێدایە بەکارمەهێنە. چونکە رێژەی شیری ئەم قاوانە زۆرترە، دەتوانی لەساردی و خواردنەوەکانی رێجیمی کە رێنەمایی دروستکردنیان لە دواتر فێر دەکردی بەکاربهێنی. لەهەندێك لەرێنەماییانەی ئەم رێجیمە لەرێژەیەکی زۆر کەم **شیری وشك** بەکارهێنراوە.

١٣- خواردەمەنیەکانی تر: لەخواردەمەنیەکانی پڕ کالۆری هەتا دەتوانی لەچێشتەکە بەکارمەهێنە یان رێژەیەکی زۆرکەم بەکاربهێنە. لەهەر ژەمێك $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك قەیماخ، تۆزێك کەرە یان $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك هەنگوێن یان شەکەر، $\frac{1}{3}$ پێوانە پودینگ بەکاربهێنە، ئەگەر وەکو جاران بەرێژەیەکی زۆر لەم خواردەمەنیانە بەکاربهێنی بۆ زیاتر تام و چێژ وەرگرتن، تەنها خۆتت هەڵخەڵەتاندووە.

١٤- حەبی مولتی ڤایتامینی بەمینرال: بەکارهێنانی ئەم حەبانە هەر ڕۆژان زۆر گرنگە، بەتایبەت ئەگەر تەمەنت سەرەوەی ٤٠ ساڵ بێت.

تێڕوانین: پێش لە دەست پێکردنی هەر ڕێجیمێك سەرەتا لەگەڵ دکتۆر ڕاوێژ بکە.

تێبکۆشە لەخواردنەوەکانی پڕ کالۆری وەکو مەعکەرۆنی، برنج، کەرە، نان و شیرینی و ... کە لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO ڕێگەی پێدراوە, کەمتر بەکاربهێنی یان بە تەواوەتی لایان بدە. ئەم خواردەمەنیانە لەڕێجیمی QIO ئاسایین، چونکە پڕۆتینیان کەمە، بەڵام بەهۆی ئەگەری بەرزبوونی کێش بەکارهێنانیان پێشنیار ناکرێت لەبەر ئەمە کە ئەم خواردەمەنیانە لەڕێنمایییەکانی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش بە دەگمەن بەکاردێنن و ڕێژەیان لەچێشت دا زۆر کەمە.

تێبکۆشە بەژیان تەندروست و خۆش زیاتر لەخواردن بایەخ بدەی. ئاگاداربەلەدوای سەرکەوتوو بوون لەجێبەجێ کردنی ئەم ڕێجیمانە، جاری تر ناتوانی خواردەمەنی پڕ کالۆری و شیرینی بخۆی چونکە ئێدی لاواز نامینی. دەبێ بۆ هەمیشە شێوەی خواردنت بگۆری و لەو خواردەمەنیانە کە قەڵەوت دەکەن خۆت بپارێزی، یان ڕێژەی خواردنی ڕۆژانەت بەشێوەیەك ڕێکبخەی کە ڕێژەی کالۆریەکەی وەکو خانخانەی کێشی بیرۆکانە(ئایدیال) و کالۆری بێت کە کۆتایی ئەم کتێبەنووسراوە، لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO لایەنی کەم ١٠ پەرداخت (٢٠٠ گرامی) ئاو یان شلەمەنی بە درێژەی ڕۆژدا بخۆی. دەتوانی لەجیاتی ئاو خواردنەوەکانێك وەکو قاوە، چا و ساردی ڕێجیمی بەکاربهێنی.

ژەمی نێوان ژەمەکانی سەرەکی لەخواردمەنیانێك پێکهاتووە کە سادە و سوکن، بەکارهێنانی سەوزە کاڵ وەکو کەرەوز، گوڵی کەلەرم، گێزەر زۆر باشە بەڵام باشترە لەبەراورد لەگەل میوە ڕێژەی کەمترێك میوە بەکاربهێنی. چونکە زۆربەی میوەکان شیرینی زۆرترێك تێدایە. دەبێ تێبکۆشی لەبەرنامەی ڕۆژانەت سۆپەکانی تراو و سادە بەکاربهێنی. چونکە ئەم سۆپانە سەرەڕای کالۆری کەم, زۆر پێکهاتەی بەهێز و چاکی تێدایە.

جۆرەکانی پێشخۆراك(موقەبیلات) و ئارەزووهێنەر

پێشخۆراکی کەرەوز

کەرەوز یان گێزەر (وردکراو)	یەك دانە
سۆسی مایۆنیزی تایبەتی ڕێجیمی QWL	تۆزێك
سەوزەی بۆنخۆشی وشك	تۆزێك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك

کەرەوزەکان بشۆرە و لەت لەتی بکە. هەر لەتێك بە درێژی ٨ سانتیم بێت. کەرەوزەکان لەناو دەفریەکی جوان دابنێ پاشان ئاولیمۆ و سۆسی مایۆنیز و سەوزە بۆنخۆشەکە تێکەڵ بکە و بیکە بەسەر کەرەوزەکان با نزیکەی ٢ سانتیم لەسەر کەرەوزەکان سۆسی پێوە نەبێت بۆیە کاتی خواردن کەرەوزەکان بتوانی بە پەنجە بیانگری. پێشخۆراکەکە بۆ نیو کاتژمێر لەسەهۆڵدان دابنێ.

(هەر کەرەوز ٨ کالۆری هەیە)

پێشخۆراکی خەیار

خیار مامناوەندی	١ دانە
لیمۆ	١ دانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
شویدی تازە (وردکراو)	تۆزێك

خیارەکە جوان بیشۆرە هەردوو سەری لێ بکەرەوە. پاشان بەشێوەی بازنەکانی تەنك بیبڕە ئاو لیمۆ، پیاز، خوێ و بیبەر تێکەڵ بکە و پاشان بیکە سەر خیارەکان و تۆزێك شویدیش بیکە سەر مەقەبیلاتەکە و نزیکەی نیو کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ دوو کەس (٢٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی قارچك

قارچك	١٢ دانە
شوید یان جەفەران (وردکراو)	تۆزێك
سۆسی سرکە (سەیری بەشی دەرمانەکانی رێجیمی QIO بکە)	$\frac{1}{4}$ پێوانە

قارچکەکان بشۆرە بکە ناو مەنجەڵێك کە زۆر قوڵ نەبێت. سۆسی سرکەکە بیکە بەسەری پاشان تۆزێك شوید یان جەفەران بیکە سەری پێشخۆراکەکە. بۆ ماوەی ٢ کاتژمێر یان زیاتر لەسەهۆڵدان دایبنێ. هەر قارچکێك پوشێك پێوەی بکە.

هەر قارچکێك ٥ کالۆری هەیە (هەمووی ٦٥ کالۆری هەیە)

پێشخۆراکی سەوزە

ئاوی مریشك	٢ پێوانە
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
کەرەوز	٣ پەل
تەرەپیاز (وردکراو)	٢ دانە

سەوزەکە بکە ناو ئاوی مریشکەکە و تۆزێك خوێ و بیبەر تێبکە لەسەر ئاگر دایبنێ ئەوەندە بکوڵێت کە سەوزەکە سیس نەبێت. سەوزەکە لەئاوی مریشکەکە بکەرەوە و بکە ناو دەفریەك لەسەهۆڵدان دلیبنێ هەتا ساردەوە بێت پاشان ئامادەیە. مریشکاوەکەش دەتوانی وەکو سۆپێکی بەتام بەکار بهێنی.

(هەمووی ١١٠ کالۆری هەیە)

جۆرەکانی سۆپ

سۆپەکانێك کە رێنەمایی دروست کردنیان لەم بەش دەگوترێت خەست و پرکالۆری و چەور نین. کاریگەریان هەیە لەسوتاندنی چەوریەکان و هاندەرتە بۆ بەدەست هێنانی ئەندامی گونجاو. یەك پێوانە سۆپ کەم کالۆری سەرەرای ئەوە کە پێکهاتەی بەهێز و چاکی تێدایە رێگە لە دابەزینی کێشتان ناگرێت.

سۆپێك کە رێژەی کالۆریەکەی کەمتر لە ٥٠ کالۆریە دەتوانی وەکو پێشخۆراکێکی گەلێك باش بەکاربهێنی. هەروەها دەتوانی ئەم سۆپە لەنێوان ژەمەکانی سەرەکی بەکاربهێنی. بەلاَم سۆپی پر کالۆری وەکو سۆپی جۆ (١٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس) دەبێ وەکو ژەمی سەرەکی بخورێت.

سۆپی خەستی تێکەڵ

لوبیا سەوز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
کلگ (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
جەفەران (وردکراو)	٢ پەل
قوتووی پاقلەخاتونی	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
قارچکی قوتوو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەقارچك و پاقلەخاتونیەکە بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی نزم تێکەڵی بکە ئەم تێکەڵەو قارچك و پاقلەخاتونیەکە بکە ناو مەنجەڵێکی تر لەسەر ئاگری کز دایبنێ با چەند چرکە بکوڵێت. بەویستی خۆت تۆزێك خوێ و بیبەر تێبەکە.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی جۆ

(ئەگەر ئەم سۆپە لەگەڵ قاشی نانی تۆست بخورێت ژەمێکی تەواوە)

جۆی پێست کراو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	١ لیتر
پیاز (وردکراو)	٧٥ گرام
گیزەر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
بیبەر	تۆزێك
کەرەوز (وردکراو)	١ پەل
خوێ	١ کەوچکی بچوك
ئارد	٢ کەوچکی بچوك

جۆەکە بکە ناو ئاوەکە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لەگەڵ پیازەکە بکوڵێت. پاشان گیزەر، کەرەوز، ئارد، خوێ و بیبەر تێبکە بۆ ماوەی یەك کاتژمێری تریش بەردەوام بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (١٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی سادەی چەوەندەر

(لەرێجیمی لاوازمانەوە بۆ هەر کەس یەك دانە هێلکە تێبکە)

گۆشتاو (بێ چەوری)	٤ پێوانە
چەوەندەر (وردکراو)	٢٠٠ گرام
جەفەران (وردکراو)	٢٥ گرام
شەکەر	٣ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر بکوڵێت دوای ٢٥ چرکە ئامادەیە بەویستی خۆت کاتی خواردن دەتوانی یەك کەوچکی بچوك قەیماخ تێبکەی.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس بێ قەیماخ)

سۆپی كەلەرم

(ئەم سۆپە لەگەڵ قاشی نانی تۆست، یەك ژەمی خواردنی تەواوە)

گۆشتاو یان مریشكاو	١ لیتر
كەلەرمی (وردكراو)	٨ پێوانە
شەكەر	١ كەوچكی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
دۆشاوی تەماتە	١ كەوچكی گەورە
ئاولیمۆ	١ كەوچكی بچوك

كەلەرمەكە وردی بكە پاشان هەمووی لەگەڵ ئاوی مریشك تێكەڵ بكە و لەئاگر بۆ ماوەی یەك كاتژمێر بكوڵێت پاشان ئاولیمۆكە تێبكە ئەم سۆپە دەبێ بەگەرمیەوە بخورێت. بۆ چوار كەس (٩٨ كالۆری بۆ هەر كەس)

سۆپی گوڵی كەلەرم

گوڵی كەلەرم	١ دانە (نزیكەی ٧٥٠ گرام)
خوێ	١ كەوچكی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك
ئاو	٣$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
گەڵای غار	١ گەڵا
پیاز (وردكراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
ئاوی تەماتە	٢٥٠ گرام

گوڵی كەلەرمەكان لەیەك بكەرەوە پاشان هەمووی جگە لەئاوی تەماتە بكە ناو مەنجەڵێك بۆ ماوەی ١٥ چركە بكوڵێت پاشان ئاوی تەماتەكە تێبكە با چەند چركەی تر بكوڵێت. بۆ چوار كەس (٧٧ كالۆری بۆ هەر كەس)

سۆپی گوڵی کەلەرمی خەست

گوڵی کەلەرمی گەورە (وردکراو)	١ دانە
حەبی مریشکاو	٢ دانە
ئاوی کوڵاو	٢ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	تۆزێك

حەبی مریشکاوەکە لەگەڵ ئاوی کوڵاوەکە بەتەواوەتی تێکەڵی بکە گوڵی کەلەرمەکان تێبکە و لەسەر ئاگر بیکوڵێنە. کاتێك گولەکەلەرمەکان کوڵا, هەمووی بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی نزم ئەوەندە تێکەڵی بکە هەتا شلەمەنییەکی یەکدەست دروست دەبێت. سۆپەکە جاری تر گەرمی بکە و تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی کولەکە

کولەکەی مامناوەندی	٢ دانە
مریشکاو (٣ حەبی مریشکاو و ٣ پێوانە ئاوی کوڵاو)	٣ پێوانە
تەرە پیاز (ڕنەکراو)	تۆزێك
پیاز(ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
قەیماخ	٢ کەوچکی گەورە
شویدی تازە (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پێستی کولەکەکان لێ بکەو بیشۆرەوە. هەر کولەکەیەك ٣ لەتی بکە و بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر بە پلەی نزم بە تەواوەتی بیهەڕە. دەتوانی لەجیاتی مەکینەی تێکەڵکەر کولەکەکە بەرنەی ورد, بیهەڕی. کولەکە و پیازەکە بکە ناو ئاوی مریشکەکە با بۆ ماوەی ٨ چرکە بکوڵێت. پاشان لەسەر ئاگرەکە لای بدە کاتێك کە ساردەوە بوو قەیماخ و شویدەکە تێکەڵ بکە و پاشان بکە ناو سۆپەکە، کاتی خواردن تەرەپیازەکە تێبکە.

بۆ چوار کەس (٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی سەوزە

مریشکاو	٢ پێوانە
ئاوی تەماتە	٢ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	تۆزێك
تەرەپیاز (وردکراو)	تۆزێك
سەوزە کوڵاو	٢٥٠ گرام

هەمووی تێکەڵ بکە با بکوڵێت دوای ٥ چرکە سۆپەکە ئامادەیە.

بۆ چوار کەس (٤٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی قارچك

قارچکی تازە	٥٠٠ گرام
بیبەری ڕەش	تۆزێك
جەفەران (وردکراو)	٣ پەل
مریشکاو (بێ چەوری)	٤ پێوانە
پیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
ئارد	٢ کەوچکی گەورە
قەیماخ	٢ کەوچکی گەورە

قارچکەکان تەنك قاش قاشی بکە ٢ کەوچکی گەورە, مریشکاوەکە لەناو تاوەکە گەرم بکە. پاشان قارچك و پیازەکە لەناو تاوەکە بۆ ٦ چرکە سووری بکە. ئاردەکەشی وردە وردە تێبکە و تۆزێك سووری بکە. پاشان قەیماخ و بیبەرەکە تێبکە دوای چەند چرکە سۆپەکە لەسەر ئاگرەکە لای بدە. پاشان سۆپەکە بکە ناو جامۆلکەی بچوك و جەفەران پێوەی بکە.

بۆ شەش کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی پیازی چینی

پیاز (قاش کراو)	$1\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
کەرە	١ کەوچکی بچوك
گۆشتاو	١ لیتر
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی گەورە

پیازەکە لەناو کەرەکە سووری بکە پاشان لەناو سووزگیێك دایبنێ هەتا ڕۆنەکەی دەتکێت پاشان خوێ، بیبەر، پیازەکە بکە ناو گۆشتاوەکە لەسەر ئاگر بۆ ماوەی ٣٠ چرکە دایبنێ پاشان بکە ناو جامی تایبەت بەسوپ و تۆزێك سەوزەی بۆنخۆش بیکە سەری، هەروەها دەتوانی بەئارەزووی خۆت تۆزێك پەنیری پارمیسانی ڕنەکراو بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی پیاز

مریشکاو یان ٢ حەبی مریشکاو و ٢ پێوانە ئاوی کولاو (بێچەوری)	٢ پێوانە
پیازی گەورە (وردکراو)	١ دانە
قوتوی پاقلەخاتونی	١ دانە

پیازەکە بەیەك کەوچکی مریشکاو لەناو تاوەکە تۆزێك سووری بکە، پاقلەخاتونیەکە تێبکە ئەوەش بۆ ٢ چرکە تۆزێك سووری بکە. پاشماوەی مریشکاوەکە و خوێ و بیبەر بیکە بەسەری با بۆ ٥ چرکە بکولێت پاشان سۆپەکە ئامادەیە.

بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی خێرا بە پاقلەخاتونی

مریشکاو	١ پێوانە
پاقلەخاتونی	١ پێوانە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
بیبەری (وردکراو)	تۆزێك

پاقلەخاتونی و مریشکاوەکە بکوڵێت پاشان پیازەکەش تێبکە و هەمووی بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر ئەوەندە تێکەڵی بکە هەتا شلەمەنیەکی یەکدەست دروست دەبێت. جەفەرانەکە تێبکە دیسان لەسەر ئاگر داینێ با دەکوڵێت. کاتی خواردن تۆزێك بیبەر پێوەی بکە. **بۆ چوار کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

سۆپی ساردی ئیسپانی

پیازی مامناوەندی (چوار قاش)	٣ دانە
تەماتەی مامناوەندی	٨ دانە
سرکە	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
زەیتونی بازنە کراو	١٠ دانە
ڕۆنی زەیتون	١ کەوچکی گەورە
خەیاری گەورە (بازنەکراو)	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

تەماتە، سرکە، خوێ، بیبەر و نیوەی پیازەکە بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. هەمووی بکە ناو مەنجەڵێك پاشان خواردەمەنیەکانی تریش هەروا تێبکە. هەمووی لەسەر ئاگری کز داینێ بۆ ماوەی ١٠ چرکە بکوڵێت. بازنەکانی زەیتون و خەیارەکەش تێبکە. بۆ ماوەی چەند چرکە لەسەهۆڵدان داینێ هەتا ساردەوە دەبێت کاتی خواردن جەفەرانەکە بیکە بەسەری.

بۆ شەش کەس (١٠٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی تەماتە

ئاوی تەماتە	١ پێوانە
گۆشتاو	١ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاو	١ پێوانە
پیاز (ڕنەكراو)	١ كەوچكی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
جەفەران	تۆزێك (بەویستی خۆت)

هەمووی تێكەڵ بكە و لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا بكوڵێت لەم ماوە بەردەوام تێكی بدە. كاتی خواردن تۆزێك جەفەران بیكە سەری.

بۆ چوار كەس (٧٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

تێبینی: ئەم سۆسە بەشێوەكانی تریش دەتوانی دروستی بكەی، بۆ نموونە لەجیاتی گۆشتاو، مریشكاو بەكاربهێنی یان نەختێك برنجی كوڵاو، قاشی قارچك، ئسپیناج، ئاولیمۆ، خەیاری وردكراو، كولەكەی قاش كراو، كەرەوز، جەفەران و جۆرەكانی تری سەوزەی بۆنخۆش تێبكەی, هەروەها دەتوانی كاتی خواردن تۆزێك قەیماخ بیكەی بەسەری یان چەند قاشی نانی تۆست لەسەری دابنێ.

سۆپی تێكەڵی سەوزە

كەلەرمی مامناوەندی (وردكراو)	٢ پێوانە
كەرەوزی (وردكراو)	٤ پەل
بیبەری گەورە (وردكراو)	١ دانە
لوبیای سەوز (وردكراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاوی تەماتە	١ $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك

مریشکاو یان گۆشتاو	٣ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
قارچکی قوتوو	١ دانە

هەمووی جگە لەقارچکەکە تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ. کاتێك شلەمەنیەکەی کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت گەڵای غارەکە دەری بهێنە بەسوزگی ئاوی سۆپەکە لەسەوزەکە بکەرەوە سەوزەکان بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و بە پلەی نزم جوان بیهەڕە, هەتا یەکدەستەوە دەبێت. پاشان هەمووی بکە ناو ئاوی سۆپەکە، قارچکەکە تێبکە و دیسان گەرمی بکە. چەند بازنە لیمۆ یان تۆزێك تەرە پیازی وردکراو بیکە سەر سۆپەکە.

بۆ چوار کەس (١٠٠کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی سەوزەی چینی

مریشکاو	٢ پێوانە
لوبیای سەوزی کوڵاو (وردکراو)	١ پێوانە
پاقلەخاتوونی کوڵاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
گابەڕوو (پێست لێکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ با بۆ ماوەی ١٠ چرکە بکوڵێت. ئەم سۆپە دەبێ بەگەرمی بخورێت.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی سەوزە

بۆ دروست کردنی هەموو چێشتەکانێك کە رێنەمایی ،چێشتلێنانی لەم بەشە فێر دەکری تـەنها پێویـست بـەمادەی گیـایی و رووەکیـە. ئێمـە تێکۆشـاوین بـە پێـچەوانەی داب و نەریتێك کە باوە بۆ دروست کردنی چێشتی سەوزە لـەمادەی چـەور و پـڕ کـالۆری وەکـو کەرە، قەیماخ، نیشاستە و ئارد... بەکارمەهێنن چونکە بۆ ئێمە گرنگترین پرسیار ئەوەیە کە چێشتەکانێك فێر بکرن هەم بەتام چێژ بێت هەم زۆرتـر یارمـەتیت بـدات بـۆ دابـەزینی کێش و لاوازبوون.

باشترە لەجیاتی یەکجۆر سەوزە لەهەر ژەمێك لەچـەند جـۆر سـەوزە بەرێـژەی کـەمتر بەکاربهێنی. چونکە بەسەوزەی پڕ کالۆری ناتوانی کێشی خۆت دابەزێنی دەتوانین بڵـێین بەکارهێنانی زیاتر لەسنوری سەوزە پڕ کالۆری زیانی هەیە و دەتوانێت قەڵەوترت بکـات. زۆربـەی چێـشتەکانی سـەوزە هـەتا ئێـستا لەبەرنامـەی خـواردنی رۆژانـەت بـووە جگـە لەسەوزە، هێلکە و شیر و رێژەی زۆرێك رۆن تێدا هەبووە, کە رێژەی کالۆریەکەی دەکاتە ٣٠٠ کـالۆری بـۆ هـەر کـەس، ئەمـە لەحاڵەتێکـە چێـشتی سـەوزەی ئێمـە، کـە لێـرە رێنەماییەکەی دەگوترێت رێژەی کالۆری بۆ هەر کـەس تـەنها ٤٢ کالۆریـە. بـۆ خوێنـەری بـەرێز دووپـاتی دەکـەین سـەرەتا دەبـێ بـەرێجیمی دابـەزینی کێـشی خێـرا(QWL) جێبـەجێ بکـەی زیـادەی کێـشت دابـەزینی پاشـان بـۆ گونجـاو و رێـك و پێـك کردنـی شوێنەکانی تایبەتێك لەلەشت تەنها لەسەوزەکان و چێشتەکانی تـری رێجیمـی دابـەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO بەکاربهێنی. هەر رۆژ بەیانی دوای هەڵسان خـۆت کـێش بکە پاشان بەپێی کێشتان رێژەی خـواردنی رۆژانـەت کـەم یـان زیـاد بکـە بۆیـە هـەردەم لەکێشی گونجاو بمێنی.

چێشتی کولەکە و باینجان

باینجانی مامناوەندی	٢ دانە
کولەکەی گەورە	٢ دانە
پیازی گەورە	٤ دانە
بیبەری سەوزە گەورە	٢ دانە
تەماتەی (بازنەکراو)	٢ دانە

قارچکی قوتوو	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

پێستی باینجان و کولەکە لێ بکە و بازنە بازنەی بکە. تۆوەکانی بیبەر گەورەکە دەری بکە و قاش قاشی باریکی بکە. پیازەکە وردی بکە و لەگەڵ بیبەری گەورەکە لەناو تاوە تۆزێك سووری بکە. لەم ماوە باینجان، کولەکە، تەماتە، قارچك و جەفەرانەکە لەدوای یەك لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ و هاڕاوەی سیر، خوێ و بیبەر پێوەی بکە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەتا سەوزەکان بەتەواوەتی بکوڵێت. پاشان پیاز و بیبەر تێبکە چەند چرکەی تر بکوڵێت. کاتی خواردن نەعناکە بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی باینجان

باینجانی مامناوەندی	٢ دانە
قارچکی تازە (قاش کراو)	٥٠٠ گرام
پیاز مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
تەماتەی مامناوەندی (بازنەکراو)	٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

باینجانەکان بیشۆرەو لەناو فڕن دایبنێ. باینجانەکان بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێنە بەشێوەیەك ئەگەر پەنجە پێ دابنی, نەرم بێت. پێستەکەی لێ بکە و بیکوتە پاشان هەمووی کەرەستەکان لەگەڵ باینجانەکە تێکەڵ بکە و لەناو تاوەیەکی تیفال لەسەر ئاگری کز دایبنێ. ماوەی ٥ بۆ ٧ چرکە گەرمی بکە و پاشان لەناو مەنجەڵێکی تیفال لەفڕن دایبنێ بۆ ماوەی ٥ چرکە بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بە تەواوەتی بیکوڵێنە کاتی خواردن تۆزێك بیبەر یان جۆرتەیب پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی برنج و قارچ

قارچ (قاش کراو)	١٢٠ گرام
حەبی گۆشتاو	١ دانە
ئاوی کوڵاو	$1\frac{1}{4}$ پێوانە
برنج	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{3}{4}$ پێوانە
کەرە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جاترە	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

حەبی گۆشتاوەکە لەگەڵ ئاوی کوڵاو تێکەڵی بکە. کەرە لەناو تاوەیەکی بچوك گەرمی بکە و پیازەکە لەناوی تۆزێك سوور بکە. خوێ، بیبەر، جاترە و کەرەوز بکە ناو گۆشتاوەکە پیازەکە و برنجەکەش تێبکە و لەسەر ئاگر بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بکوڵێت. سەری مەنجەڵەکە هەڵگرە, قارچکە تێبکە ١٥ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت ئامادەیە.

بۆ چوار کەس (١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سەوزە

تەماتەی پێگەیوو و پڕ ئاو (بازنەکراو)	٢ دانە
ئاردی سووتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
تەرە پیاز بەگەڵا (وردکراو)	٨ پەل
ئاولیمۆ	تۆزێك
خەیار	١ دانە
ڕۆنی ڕووەکی	٤ کەوچکی بچوك
کەرەوز (وردکراو)	٤ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

٢ کەوچکی بچوك ڕۆن بتوێنە و ئاردی سووتاوەکە لەگەڵی تێکەڵی بکە. پاشماوەی ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی بچوك گەرم بکە و تەڕە پیازەکە لەناوی ئەوەندە گەرم بکە نەرمەوە بێت. پێستی خەیارەکە لێ بکەوە و بازنە بازنەی بکە. پاشان بازنە خەیارەکان لەناو مەنجەڵێکی لەتەنیشت یەك دابنێ تۆزێك لەتەڕە پیازەکە و تۆزێك شەکەر و ئاولیمۆ بیکە سەری بازنە خەیارەکان پاشان کەرەوز و تەماتەکە لەسەری دابنێ و پاشماوەی تەڕەپیازەکە و شەکرەکە بیکە بەسەری پاشان بەئارەزووی خۆت تۆزێك نەعنای وشك و خوێ بیکە بەسەری و لەناو فڕن دایبنێ. بە ٣٧٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت. پاشان هاڕاوەی سورکردنەوەکە بیکە بەسەری و ١٠ چرکەی تر بەردەوام بیکوڵێنە.

بۆ چوار کەس (١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سورکراوەی سەوزە

(دەتوانی ئەم سورکراوە لەگەڵ $\frac{1}{4}$ پێوانەیەك برنج بۆ هەر کەس دروستی بکەی لەم حاڵەتە ٤٦ کالۆری دەچێتە سەر چێشتەکەی هەرکام)

ڕۆنی ڕووەکی	۱ کەوچکی بچوك
کەلەرم (وردکراو)	۳ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	٦ پەل
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیازی گەورە (قاش کراو)	۱ دانە
خوێ	۱ کەوچکی بچوك
بیبەری گەورە (قاشی باریك کراو)	۱ نیوە
تەماتە (پێست لێکراو و بازنەکراو)	٤ دانە

ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە پاشان هەمووی تێبکە بەچەتاڵ بەردەوام تێکی بدە هەتا تۆزێك سوورەوە دەبێت. پاشان سەری تاوەکە دابنێ و ئاگرەکەش کزی بکە با ماوەی ۸ بۆ ۱۰ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٧٤ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سەوزەی تێکەڵاو

کەلەرمی برۆکلی	۱ پێوانە
کەلەرمی برۆکسل	۱ پێوانە
تەرەپیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خوێ	۱ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

برۆکلی و کەلەرمی برۆکسل و ئاو و تۆزێك خوێ بیکولێنە پاشان ئاو و سەوزەکان لەیەك بکەرەوە سەوزەکان لەگەڵ تەڕە پیازەکە بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و جوان وردی بکە پاشان تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ هەتا جوان بکولێت.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سوورکراوی باینجان

باینجانی گەورە (پێست لێکراو)	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
نەعنا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
ئاوی تەماتە	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەر باینجان لەدرێژاییەکەی قاش قاشی تەنکی بکە. جەفەران، پیاز، خوێ و بیبەر تێکەڵ بکە پاشان لەم تێکەڵەیە هەر دوو دیوی قاشی باینجانەکان پێ بیساوە، ئاوی تاوەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفال و قاشە باینجانەکان لەناو دابنێ. تاوەکە ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە رابگرە کاتێك یەك دیوی سوورەوە بوو هەڵی گێڕە بەودیو، بۆ ماوەی ١٠ چرکە سووری بکە ئەگەر لەم ماوە سوورەوە نەبوو، ئاگرەکە کزە بکە تۆزێك ئاو کوڵاو تێبکە بۆ ماوەی چەند چرکەی تر هەتا بە تەواوەتی ناوەکەشی سوور دەبێت گەرمی بکە.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی تێکەڵی باینجان

باینجان مامناوەندی	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
تەماتە (وردکراو)	١ پێوانە
ڕۆنی زەیتون	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

باینجانەکان بەشێوەی چوار گۆشی سێ جای بچوك بیئەنجێنە، ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە و پیازەکە لەناوی تۆزێك سووری بکە پاشان بیبەری گەورەو باینجانەکەش تێبکە, بۆ چەند چرکە بەردەوام ئەم دیو و ئەودیوی بکە. پاشان تەماتە و نەعنا، خوێ، و بیبەر تێبکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ. ئاگرەکە کزی بکە با بۆ ٣٠ چرکە تر بکوڵێت. ئەگەر ئاوی تەماتەکە بەشی باینجانەکانی نەکرد دەتوانی ئاوی کوڵاوی تێبکەی.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کلگ

کلگی مامناوەندی	٢٤ دانە
ئاو	٢ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
کەرەی ڕووەکی یان ڕۆنی شلەمەنی	١ کەوچکی بچوك

بنی کلگەکان کە وشکن، لێ بکە و جوان بیشۆرە. ئاو و خوێ لەناو مەنجەڵێکی بچوك بیکوڵێنە پاشان کلگەکان بە دەزوو بەیەکەوە توند بکە و بیخە ناو ئاوە کوڵاوەکە سەری مەنجەڵەکە دابنێ. ئاگرەکەش کزی بکە با ماوەی ١٥ بۆ ٢٠ چرکە بکوڵێت پاشان کلگەکان لەناو دەفرێك دابنێ. ڕۆن و ئاولیمۆ و تۆزێك خوێ تێکەڵ بکە و بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٦ کلگ بۆ هەر کەس ٤٠ کالۆری هەیە)

چێشتی ئارتیشۆك

ئارتیشۆك	٤ دانە
گەڵای غار	١ دانە
تەرخونی تازە (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
سۆسی مایۆنیز	٤ کەوچکی گەورە

نزیکەی نیو سانتیم لەلاسکی ئارتیشۆکەکە ببڕە گەڵا وشکەکانی دەرەوەی لێ بکە و بەئاوی سارد جوان بیشۆرە بۆ ماوەی ١٥ چرکە لەناو تێکەڵی ئاوی سارد و خوێ دایبنێ پاشان هەر بەو ئاوە لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك ئاوەکەی کوڵا تەرخونەکە تێبکە و ئاگرەکە کزی بکە با ماوەی ٢٠ بۆ ٣٠ چرکە بکوڵێت. لەحاڵەتێك لاسکی ئارتیشۆکەکە نەرمەوە بوو و گەڵاکانی بەئاسانی لێ جوداوە بێت، ئێدی کوڵاوە، پاشان ئارتیشۆکەکە دەری بهێنە و وردی بکە تێکەڵی تەرخون و خوێ بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی پاقلەخاتونی و قارچك

پاقلەخاتونی	٢٢٥ گرام
مریشکاو	١ پێوانە
قارچك مامناوەندی (قاش کراو)	٦ دانە

پاقلەخاتونی بکە ناو مریشکاوەکە و لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا نیوەی کاتی پێویست بۆ کوڵاندن پاشان قارچکەکە تێبکە ماوەی ٣ بۆ ٤ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت هەتا پاقلەکە و قارچکەکە بەتەواوەتی بکوڵێت.

بۆ دوو کەس (٥٦ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی لوبیا سەوزی فەرەنسی

لوبیا سەوز	٦٥٠ گرام
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری گەورە (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ پەل

لوبیا سەوزەکە جوان بیشۆرە و هەردوو سەری بیبڕە پاشان لەت لەتی بکە هەر لەتێك بەئەندازەی سەری پەنجەیەك بێت پاشان بکە ناو مەنجەڵێك کە قوڵ نەبێت ئاویش تێبکە, بەو ڕێژە کە لوبیا سەوزەکە دایپۆشێت پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ لوبیاکە دەبێ بەتەواوەتی بکوڵێت بەڵام سیس نەبێت. لوبیاکە لێ بکەرەوە و لەگەڵ خوێ، بیبەر و سیر جوان تێکەڵی بکە و کاتی خواردن جەفەرانەکە بیکە بەسەری، دەتوانی لەجیاتی جەفەران $\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك جوزتەیب بیکەی بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی چەوەندەر و هەنگوین

چەوەندەر (ڕنەکراو)	٣ پێوانە
ئاو	٦ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هەنگوین	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جۆزتەیب	تۆزێك (بەویستی خۆت)

چەوەندەر بەئاو و خوێ لەناو مەنجەڵێك بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بیکوڵێنە, دەبێ سەری مەنجەڵەکە دابخرێت پاشان چەوەندەرەکە دەربهێنە و ئاوشۆری بکە و لەگەڵ هەنگوینەکە تێکەڵی بکە بەئارزووی خۆت تۆزێك جوزتەیب بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی چەوەندەر بە پیاز

چەوەندەر (پێست لێکراو و وردکراو)	۳ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{3}{4}$ پێوانەیەک
ئاوی کوڵاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەک
حەبی گۆشتاو	۱ دانە

حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوی کوڵاوەکە تێکەڵی بکە چەوەندەرو پیازەکەش تێبکە هەمووی بکە ناو مەنجەڵێکی تیفالی بچوک و لەناو فڕن دایبنێ بە ۳۷۵ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ۱$\frac{1}{4}$ کاتژمێر بکوڵێت. لەم ماوە بۆ یەکجار یان دووجار تێکی بدە بەگوێرەی پێویست ئاوی زیاتر تێبکە.

بۆ چوار کەس (٦٤ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کەلەرم

کەلەرم (وردکراو)	٦ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوک
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
کەرە	۱$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ئاولیمۆ	۱$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

کەلەرمەکان بکە ناو مەنجەڵێکی بچوک و تەنها بەو ڕێژە ئاوی تێدا بکە کە کەلەرمەکان داپۆشێت. لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا کەلەرمەکان دەکوڵێت. پاشان کەرە، خەرتەلە، شەکر و خوێ لەمەنجەڵێکی تر گەرمی بکە بەردەوام تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە دەبێت، ئاولیمۆکەش بکە ناو ئەم سۆسە پاشان کەلەرمەکان دەربهێنە و ئاوشۆری بکە و لەگەڵ سۆسە گەرمەکە جوان تێکەڵی بکە.

بۆ چوار کەس (٨٦ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی گێزەر

گێزەر (بازنەکراو)	٥٠٠ گرام
ئاو	١ پێوانە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

گێزەرەکان بشۆرەو بازنە بازنەی بکە لەگەڵ ئاو، خوێ، شەکەر بیکوڵێنـە دوای ٢٠ بـۆ ٣٠ چرکە گێزەرەکە ئاو شۆری بکە بیبەرەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

دەتوانی گیزەرەکان لەمریشکاو یان گۆشتاو بیکوڵێنی.

چێشتی گێزەر بەشیر

حەبی مریشکاو	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
گێزەر (بازنەکراو)	١ پێوانە
شیری وشك	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
خوێ	١ کەوچکی بچوك

حەبی مریشکاوەکە لـەناو ئاوەکـە تێکـەڵی بکـە. دوو کەوچـك لەمریـشکاوەکە لـەتاوە گەرمی بکە. گێزەرەکان خوێ پێوەی بکە و لەناو تاوەکە تۆزێك سووری بکـە چـەند جـار گێزەرەکان ئەم دیو و ئەودیوی بکە پاشان لەسەر ئاگرەکە لای بدە. **شیری وشك** و بیبەر بکە ناو گێزەرەکان و جوان تێکەڵی بکە پاشماوەی مریشکاوەکە بیکە سەر گێزەرەکان و لەناو فڕن دایبنێ. بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٤٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گوڵی کەلەرم و سەوزە

گوڵی کەلەرمی مامناوەندی	١ دانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك
کەرە	١ کەوچکی گەورە
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك

لاسکی گوڵی کەلەرمەکە ببڕەو گوڵەکانی لەیەك بکەرەوە. گوڵی کەلەرمەکان جوان بشۆرەو لەگەڵ ئاو و تۆزێك خوێ بیکوڵێنە. گوڵی کەلەرمەکان نابێ سیس بن. پاشان گوڵی کەلەرمەکان ئاوشۆر بکە کەرەکە گەرم بکە و لەگەڵ بیبەر و سەوزەکان تێکەڵی بکە و بیکە سەر گوڵی کەلەرمەکان. **بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی گوڵی کەلەرمی ئیتاڵی

گوڵی کەلەرمی بچوك	١ دانە
تەماتە	٥٠٠ گرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	٦ کەوچکی گەورە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
ئارد	٢ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

گوڵی کەلەرمەکە بیشۆرەو وردی بکە. یەك کەوچکی بچوك خوێ لەگەڵ ئاوەکە تێکەڵ بکە و گوڵی کەلەرمەکە لەناوی بکوڵێنە. پاشان پیازەکە لەناو مریشکاوەکە تۆزێك سووری بکە هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێبکە و بەردەوام تێکی بدە هەتا خەست دەبێت. (نزیکەی ١٠ چرکە) گوڵی کەلەرمەکە ئاوشۆری بکە و لەناو مەنجەڵێك دایبنێ سۆسەکەش بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٥١ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کەرەوزی چینی

کەرەوز (وردکراو)	٢ پێوانە
حەبی گۆشتاو یان مریشکاو	٢ دانە
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	٢ پەل
سۆسی سۆیا (بێ شەکر)	$\frac{1}{4}$ پێوانە

حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوەکە تێکەڵی بکە. سۆسی سویاکە تێبکە پاشان کەرەوز و جەفەرانەکە لەناوی تۆزێك سوور بکە بەردەوام ئەم دیو و ئەودیوی بکە بۆیە کەرەوزەکان یەکدەست سورەوە بن.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کەرەوز و قارچك

کەرەوز	٢ پەل
قارچك	٢٠٠ گرام
پیازی بچوك (بازنەکراو)	٥ دانە
حەبی مریشکاو	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
نیشاستە	١ کەوچکی گەورە

پەلەکانی کەرەوزەکە بکەرەوەو جوان بیشۆرە. هەر پەلێك چوار بەشی بکەو لەبن مەنجەلێك دایبنێ. قارچك و بازنە پیازەکانیش لەسەری دابنێ، حەب، خوێ و بیبەر لەناو ئاوە کوڵاوەکە تێکەڵی بکە پاشان بیکە سەر کەرەوزەکە و لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك

ئاوەکەی کوڵا ئاگرەکە کزی بکە و سەری مەنجەڵەکە دابنێ با کەرەوزەکان بۆ ماوە ١٥ چرکە بکوڵێت. کەرەوزەکان نابێ بە تەواوەتی نەرم بن. نیشاستەکە لەناو تۆزێك ئاو تێکەڵی بکە و لەسەر ئاگر داینێ بەردەوام تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت. نیشاستەکە بیکە سەر کەرەوزەکان.

بۆ هەشت کەس (٣٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ساردی خەیار

خەیاری مامناوەندی	٣ دانە
سرکە	$\frac{2}{3}$ پێوانەیەك
خوێ	تۆزێك
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك
ڕۆنی ڕووەکی	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆی تازە	١ کەوچکی گەورە
ئاو	١ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
کونجی	١ کەوچکی بچوك

خەیارەکان بشۆرە هەتا دەتوانی بە تەنکی بازنە بازنەیان بکە نابێ پێستەکەی لێ بکەیت. هەردوو دیوی بازنە خەیارەکان خوێ پێوەی بکە نزیکەی یەك کاتژمێر لە دەرەوەی سەهۆڵدان داینێ. لەم ماوە سرکەکە لەگەڵ هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە پاشان بازنە خەیارەکان بکە ناو ئەم سۆسە و جوان تێکەڵی بکە هەتا هەمووی خەیارەکان سۆسەکە پێوەی بێت. ئەم چێشتە لەسەهۆڵدان داینێ هەتا کاتی خواردن.

بۆ چوار کەس (٣٤ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی خێزمۆك

خێزمۆك	٨ دانە
مریشكاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
ئاولیمۆ	٣ كەوچكی گەورە
شەكەر	١ كەوچكی بچوك
خوێ	١ كەوچكی بچوك
بیبەری رەش	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
جۆزتەیب	تۆزێك (بەویستی خۆت)

خێزمۆكەكان لەدرێژاییەكەی دوولەتی بكە و لەناو مەنجەڵێكی تیفال دایبنێ پاشان هەمووی تێكەڵ بكە و بیكە بەسەری خێزمۆكەكان و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٣٥ چركە بكوڵێت. پاشان سەری مەنجەڵەكە لای بدە و ١٠ چركەی تر بەردەوام بیكوڵێنە. بەئارەزووی خۆت تۆزێك جوزتەیب بیكە سەری.

بۆ چوار كەس (٢٨ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی كاهو و گێزەر

كاهوی بچوك	٤ دانە
گۆشتاو	١ پێوانە
خوێ	١ كەوچكی بچوك
پیاز(ڕنەكراو)	١ كەوچكی گەورە
جەفەران (وردكراو)	٢ كەوچكی گەورە
گێزەر (وردكراو)	٤ كەوچكی گەورە
بیبەر	١ كەوچكی بچوك

كاهوەكان بشۆرە، لەناو مەنجەڵێك كە قوڵ نەبێت دایبنێ بەو ڕێژە ئاوی تێدا بكە كە كاهوەكان داپۆشێت پاشان مەنجەڵەكە لەسەر ئاگری كز دایبنێ ١ بۆ ٢ چركە بیكوڵێنە. پاشان كاهووەكان دەربهێنە و لەناوڕاست دوولەتی بكە و لەبنی تاوەیەكی تیفال پانیان

بکە. پیاز، جەفەران، گێزەرو گۆشتاوەکە بیکە سەر کاهوەکان سەری تاوەکە دابنێ با بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەسەر ئاگری کز بکوڵێت. پاشان کاهوەکە لەناو دەفرێك جوان دایبنێ. شیرەی ناو تاوەکە بیکە بەسەری، بەپێی ئارەزووی خۆت تۆزێك بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی قارچك بەکەرە

قارچکی تازە	٥٠٠ گرام
کەرە (تواو)	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك

قارچکەکان بشۆرە و سەرەکەی لێ بکەرەوە (دەتوانی لەکلکی قارچکەکە لەچێشتەکانی تر بەکاربهێنی) سەری قارچکەکان لەناو تاوەدا دابنێ بەشێوەیەك کە دیوی ناوی بەرەو خوار بێت. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر بیکە سەر قارچکەکان و تاوە لەسەر ئاگری کز دایبنێ لەماوەی ٦ بۆ ١٠ چرکە با بکوڵێت (پێوەندە بەئەندازەی قارچکەکان). **بۆ چوار کەس (٣٢ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی قارچ بەلیمۆ

قارچکی مامناوەندی	٢٤ دانە
کەرە (تواو)	١ کەوچکی گەورە
نەعنا	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك

قارچکەکان جوان بشۆرە تۆزێك لەبنی کلکەی بیبڕە. قارچکەکان لەناو تاوەیەکی

تیفال دابنێ هەموو خواردەمەنیەکانی تر بیکە بەسەری و تاوەکە تۆزێك بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە. بەشێوەیەك کە بەردەوام تێکی دەدەی لەماوەی نزیکەی ٦ چرکە سووری بکە.

بۆ چوار کەس (٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی بیبەری گەورە

بیبەری گەورە	٣ دانە
قارچکی قوتوو	١ دانە
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{4}$ پێوانە
تەماتە (چوار لەتکراو)	٢ دانە
هاڕاوەی سیر	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

بیبەری گەورەکە دوولەتی بکە تۆوەکانی دەربهێنە پاشان قاش قاشی گەورەی بکە و لەگەڵ تەماتە، ئاوی تەماتە، **هاڕاوەی** سیر، جەفەران و نەعنا بکە ناو تاوەیەکی تیفال و لەسەر ئاگری کز دایبنێ لەماوەی ١٤ بۆ ٢٠ چرکە بیکوڵێنە پاشان قارچکەکان تێبکە با دوو چرکە تر بەردەوام بکوڵێت ئەم چێشتە بەساردیش دەخورێت.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی: دەتوانی ئەم چێشتە لەگەڵ $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك برنجی کوڵاو بۆ هەر کەس دروستی بکەی لەم حاڵەت ٤٦ کالۆری دەچێتە سەر چێشتەکەی هەر کەس.

چێشتی سپێناخ بەقەیماخ

سپێناخ	٥٠٠ گرام
پیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
جۆزتەیب	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
قەیماخ	٢ کەوچکی گەورە
ئارد	١ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	تۆزێك

سپێناخەکە وردی بکە مریشکاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە و پیازەکە لەناوی تۆزێك سوور بکە. سپێناخەکە تێبکە و خوێ، بیبەر و جوزتەیب پێوەی بکە، جوان تێکەڵی بکە لەسەر ئاگری کز دایبنێ سپێناخەکە بۆ ماوەی ٥ چرکە بکوڵێت دوای ئەم ماوە ئەگەر ئاوی زیادە لەناو تاوەکە مابوو بیڕێژێنە دەرەوە.

قەیماخ و ئاردەکە جوان تێکەڵ بکە پاشان بیکە سەر سپێناخەکە, لەسەر ئاگری کز سپێناخ و قەیماخەکە جوان تێکی بدە هەتا چێشتەکە خەستەوە دەبێت (نزیکەی ٥ چرکە) بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سپێناخ و قارچك

سپێناخ (وردکراو)	٢ پێوانە
قارچکی مامناوەندی (قاش کراو)	١٢ دانە
مریشکاو	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆشی وشك	١ کەوچکی بچوك

سپێناخەکە بەمریشکاوەکە بیکوڵێنە بەشێوەیەك دوای کوڵاندنی سپێناخەکە تۆزێك ئاو لەناو مەنجەڵەکە بمێنێت. پاشان قارچکەکە تێبکە لەماوەی ٣ بۆ ٤ چرکە بەردەوام لەگەڵ سپێناخەکە بکوڵێت. لەدوایی خوێ و سەوزە بۆنخۆشەکە تێبکە.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی تەماتە

تەماتە (ڕنەکراو)	٤٠٠ گرام
پیاز (وردکراو)	١ پێوانە
بیبەری (وردکراو)	١ پێوانە
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
مریشکاو	٣ کەوچکی گەورە
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
کونجی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەتەماتەکە تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ ئەو کاتە پیازەکە هەتا نیوەی پێویست کوڵا, تەماتەکەش تێبکە و ئاگرەکە کزی بکە با ماوەی ٥ بۆ ١٠ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٦٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی تەماتە

تەماتەی مامناوەندی	٤ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

کاتی کڕین دەبێ تەماتەی پێگەیشتوو و سوور هەڵبژێرن. تەماتەکە دوولەت بکە جەفەران و خوێ و بیبەرەکە تێکەڵ بکە پاشان بیساوە دیوە بڕاوەکەی تەماتەکە و بیکە بەشیش و ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕاییگرە. شیشەکان بەردەوام ئەم دیوو ئەودیوی بکە هەتا لەماوەی ١٠ چرکە دەبرژێن.

بۆ چوار کەس (٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کولەکە و تەماتە

تەماتە (پێست لێکراو و بازنەکراو)	٤ دانە
کولەکەی گەورە (بازنەکراو)	٤ دانە
بیبەر	تۆزێك
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ ١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی زەعتەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

بازنە کولەکەکان لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ. پاشان بازنە تەماتەکان لەسەری دابنێ. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و تێبکە تاوەکە لەسەر ئاگری کز دابنێ هەتا وردە وردە کولەکەکان لەماوەی ٣٠ بۆ ٤٠ چرکە بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٨٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کولەکەی ئیتالی

کولەکەی مامناوەندی (بازنەکراو)	٨ دانە
پیازی گەورە (وردکراو)	١ دانە
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
تەماتەی مامناوەندی (وردکراو)	٢ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ دانە
بیبەر	تۆزێك
مریشکاو	٤ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

لەناو تاوەیەکی گەورە مریشکاوەکە گەرم بکە پیازو سیرەکە لەناوی تۆزێك سوور بکە دوای ٥ چرکە بازنە کولەکەکان تێبکە و هەردوو دیوی سوور بکە. هەمووی خواردەمەنیانەی تر تێبکە پاشان ئاگرەکە کزی بکە و سەری تاوەکە دابنێ ماوەی ٢٠ چرکە بکوڵێت لەم ماوە یەك یان دوو جار جوان تێکی بدە.

بۆ چوار کەس (٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کولەکە

کولەکەی گەورە	٤ دانە
پیازی مامناوەندی (بازنەکراو)	٢ دانە
تەماتە (بازنەکراو)	٤ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

پێستی کولەکەکان لێ بکە لەدرێژاییەکەی قاش قاشی بکە قاشە کولەکەکان لەبنی مەنجەڵێکی تیفال دابنێ تۆزێك بیبەر و خوێ پێوەی بکە. پاشان بازنە پیازەکان لەسەر کولەکەکان دابنێ لەدوای بازنە تەماتەکان لەسەری دابنێ خوێ و بیبەر پێوەی بکە و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە کاتی پێویست بۆ کوڵاندن پێوەندە بەئەستوری قاشە کولەکەکان. **بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی کولەکەی زەرد

کولەکەی زەردی بچوك	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	٣ پەل
بیبەری گەورە (وردکراو)	نیوەی
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
مریشکاو	٢ کەوچکی بچوك
سرکە	٥ کەوچکی گەورە
رێحانی وشك	١ کەوچکی بچوك

پێستی کولەکەکە لێ بکە قاش قاشی بەئەستوری ٠,٥ سانتیم بکە، پاشان مریشکاوەکە لەتاوەیەکی تیفال گەرمی بکە هەردوو دیوی قاشە کولەکەکان خوێ و بیبەری پێوەی بکە و سووری بکە پاشان سرکە تێبکە و ئاگرەکە کزی بکە. لەماوەی ٦ بۆ ٨ چرکە کولەکە بکولێت. سەوزە و بیبەری سەوز و تۆزێك بیبەر تێکەڵ بکە و کاتی خواردنی چێشتەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی زەڵاتە

زەڵاتەی سەوزە

سۆسی مایۆنیزی ئاسایی یان	
سۆسی مایۆنیزی تایبەتی ڕێجیمی QWL	١کەوچکی گەورە
کاهو (وردکراو)	نیوەیەك
بیبەری گەورە (قاشی باریك کراو)	نیوەیەك
خەیار (بازنەکراو)	١ دانە
کەرەوز (بازنەکراو)	٢ پەل
تەماتە (بازنەکراو)	٦ دانە
تور (بازنەکراو)	١ دانە
پیازی بچوك (بازنەکراو)	١ دانە
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە

سەوزەکان هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنکەوە دەبێت، سۆسی مایۆنیز و سۆسی بیبەر و ئاو بەچەتاڵ جوان تێکەڵ بکە پاشان بیکە سەر سەوزەکە و تێکی بدە. باشترە لەسۆسی کەم کالۆری کە لە دوایی فێر دەکری بەکاربهێنی.

بۆ دوو کەس (١٢٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆری تری زەڵاتەی سەوزی

کاهوی مامناوەندی	٢ دانە
کلگی کوڵاو	٢٥٠ گرام
گێزەری کوڵاو	٢٥٠ گرام
لوبیای کوڵاو	٢٥٠ گرام
توری گەورە (بازنەکراو)	١٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خوێ	تۆزێك
سۆسی کەم کالۆری	تۆزێك (بەویستی خۆت)

کاهوەکە لەناو جامێکی گەورە وردی بکە. کلگەکە بەشێوەیەك دابنێ کە بنـی کلگەکـە لەناوڕاستی جامەکـە و ئەوسـەری لەقـەراخی جامەکـە بێـت (وەکـو ئەسـتێرە) لـەنێوانی کلگەکان یەك لەدوای یەك لوبیا سەوز و گێزەر دابنێ بازنە توریەکان لەقەراخەکەی دابنێ و جەفەرانەکە بیکە بەسەری. سۆس و خوێەکە تێکەڵ بکە و بکە ناو جامۆلکەی تایبـەتی سۆس. لەکاتی خواردن بەهەر ڕێژەیەك بەئارەزووی خۆت سۆس بیکە سەر زەلاتەکە.

بۆ شەش کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەلاتەی کاهوو

کاهو (وردکراو)	٤ دانە
سیر (وردکراو)	١ دانە
تەڕەپیاز (وردکراو)	١ دانە
کەلەرم (وردکراو)	٨ گەلا
تەماتەی بچوك	١٢ دانە
سۆسی تایبەت	
هاراوەی خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
ڕۆنی زەیتون	١ کەوچکی بچوك
سرکە	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
تەڕەپیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك

سەرەتا هەمووی سەوزەکان لەناو جامێك تێکەڵ بکە. پاشان سۆسـەکە دروسـت بکـە، خەرتەلەبکـە نـاو ڕۆنەکـە و بەچـەتاڵ جـوان تێکـەڵی بکـە هـەتا یەکدەسـتەوە دەبێـت. هەمووی مادەکانی تری سۆسەکە بەئامێری تێکەڵکەر, تێکەڵی بکە پاشان سۆسەکە بکـە ناو زەلاتەکە و جوان تێکەڵی بکە.

بۆ چوار کەس (٦٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی سەوزی

خێزمۆك (بازنەكراو)	٢ دانە
كاهوی بچوك	١ دانە
گەڵای كەلەرم	٨ گەڵا
جەفەران (وردكراو)	٨ پەل
سیر (وردكراو)	١ دانە
خوێ	١ كەوچكی بچوك
سۆسی كەم كالۆری	٣ كەوچكی گەورە

سەوزەكان جوان بشۆرەو وردی بكە. خوێیەكە بكە ناو سیرەكە و ئەوەندە تێكی بدە هەتا سیرەكە، خوێیەكە هەڵدەمژێت. هەمووی سەوزەكان بكە ناو جامێكی گەورە و سۆسەكە تێبكە ئەوەندە تێكی بدە هەتا هەمووی تێكەڵ بێت. بەویستی خۆت دەتوانی چەند قاشی قارچك تێبكەی. كاتێك كە سۆسەكەت تێكرد دەبێ هەر ئەو كاتە خێرا بخورێت.

بۆ چوار كەس (٤٥ كالۆری بۆ هەر كەس)

زەڵاتەی هاوینان

كاهوی مامناوەندی	٢ دانە
خەیاری مامناوەندی	١ دانە
توری سوور	٨ دانە
پیازی سوور مامناوەندی	١ دانە
كولەكەی بچوك	٢ دانە
قارچكی تازە	٢ دانە
جەفەران (وردكراو)	٢ پەل
ڕۆنی زەیتون	١ كەوچكی بچوك
خوێ	١ كەوچكی بچوك

بیبەر	١ کەوچکی بچوك
سرکە	٢ کەوچکی گەورە

سەوزەکان بشۆرە و تەنك قاش قاشی بکە لەناو جامێکی گەورە تێکەڵی بکە ماوەی یەك بۆ دوو کاتژمێر لەناو سەهۆڵدان دایبنێ, بۆیە تۆزێك تامی مزر بێت تورەکان لەچەند شوێن بیبڕە بیخە ناو ئاوی زۆر سارد، پاشان ڕۆن بیبەر و سرکە تێکەڵ بکە لەگەڵ سەوزەکان تێکەڵی بکە توریەکان وەکو گوڵی جوان لەسەر زەڵاتەکە دابنێ.

بۆ چوار کەس (٧٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی کەلەرم

کەلەرم (وردکراو)	٢ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
توری سور (بازنەکراو)	٤ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
تەڕەپیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
سرکە	٣ کەوچکی گەورە
شەکەر	$\frac{3}{4}$ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنکەوە دەبێت پاشان ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٢٩ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەلاتەی کەلەرم و شیر

کەلەرم (وردکراو)	٣ پێوانە
شیر	$\frac{3}{4}$ پێوانە
پیازی بچوک (وردکراو)	١ دانە
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ئاولیمۆ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
قەیماخی کەم چەور	١ کەوچکی بچوک
سۆسی مایۆنیز	١ کەوچکی بچوک
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
کونجی	١ کەوچکی بچوک (بەویستی خۆت)

هەمووی جگە لەکەلەرمەکە تێکەڵ بکە بەچەتاڵ جوان تێکی بدە. سۆسەکە بکە ناو کەلەرمەکە و جوان تێکەڵی بکە. زەلاتەکە پێش خواردن بۆ ماوەی لایەنی کەم ٤ کاتژمێر لەسەهۆڵدان دابنێ. **بۆ چوار کەس (٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)**

زەلاتەی کەرەوز

کەرەوز	٥٠٠ گرام
سرکە	$2\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	٢ کەوچکی گەورە
ڕۆنی زەیتون	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
بیبەر	تۆزێك

کەرەوزەکان بەناوی کولاّو و تۆزێك خوێ ٥ بۆ ٦ چرکە بکولێنە. پاشان کەرەوزەکان ئاوشۆر بکە بۆیە ساردەوە بێت. پاشان کەرەوزەکان ورد بکە. خەرتەلە، سرکە، رۆن، خوێ و بیبەر تێکەلّ بکە کاتێك کە دەخوازی زەلاّتەکە بخۆی هەمووی سۆسەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەلاّتەی چەکەرەی گەنم

چەکەرەی گەنم	٤٠٠ گرام
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
خەریاری سوێر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
کاهوی مامناوەندی	١ دانە
تەماتەی بچوك (بازنەکراو)	٢ دانە
زەیتون (بازنەکراو)	٦ دانە
خوێ	تۆزێك
سۆسی مایۆنیز	٢ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
سۆسی سویا (بێ شەکەر)	١ کەوچکی بچوك
پیاز(وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری گەورە (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەکاهو و تەماتەکە تێکەلّ بکە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لەسەهۆلّدان دابینێ گەلاّی کاهوەکان لەناو دەفریەك پان بکە پاشان زەلاّتەکە بیکە سەری و بازنە تەماتەکان لەسەر زەلاّتەکە دابنێ بەگوێرەی پێویست تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی خێزمۆك و ئارتیشۆك

خێزمۆکی گەورە	٤ دانە
ئارتیشۆك	١٢ دانە
بیبەری گەورە (قاشی باریك کراو)	١ دانە
ڕۆنی زەیتون	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

بنی خێزمۆکەکان ببڕە، جوان بشۆرە و وردی بکە. ئارتیشۆکەکان چوار لەتی بکە پاشان خێزمۆك و ئارتیشۆك و بیبەرەکە جوان تێکەڵ بکە. ڕۆنی زەیتون تێبکە تێکی بدە پاشان سرکە، بیبەر، **هاڕاوەی** سیر و تۆزێك خوێ تێبکە جوان تێکەڵی بکە. زەڵاتەکە دوای سرکە تێکردن دەبێ خێرا بخۆرێت و بەکاری بهێنرێت.

بۆ چوار کەس (٥٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی خەیار

خەیاری گەورە	٢ دانە
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی گەورە
کونجی	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
قەیماخی کەم چەوری	٤ کەوچکی گەورە

پێستی خەیارەکان لێ بکە زۆر تەنك بازنە بازنەی بکە، پیاز، سرکە، کونجی، خوێ،

بیبەر و خامە تێکەڵ بکە پاشان سۆس بیکە سەر خەیارەکان و لایەنی کەم ٤ کاتـژمێر لەسەهۆڵدان دابینێ.

بۆ چوار کەس (٥٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی خەیار و تەماتە

تەماتەی مامناوەندی	٤ دانە
خەیار مامناوەندی	٢ دانە
پیازی بچوك (وردکراو)	١ دانە
خوێ	تۆزێك
کاهو	چەند گەڵا
سرکە	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
شویدی تازە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

بەچەقوویەکی تیژ سەر تەماتەکە بیبڕە ناوەکەی بیکۆڵەو دەری بهێنە. تەماتەکان لەسەهۆڵدان دابنێ ناوی تەماتەکان کە دەرتهێناوە جوان وردی بکە خەیارەکان زۆر تەنك بازنە بازنەی بکە. خەیار و تەماتە و هەموو خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە ئەم تێکەلەبۆ ماوەی یەك کاتـژمێر لەسەهۆڵدان دابینێ پاشان تۆزێك خوێ بکە ناوی تەماتەکان بەزەڵاتەکە پڕیان بکە. گەڵای کاهوەکان لەناو دەفریەك پان بکە تەماتەکان لەسەری دابنێ. بەویستی خۆت تۆزێك جەفەران پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی تەماتە

کاهوی مامناوەندی	١ دانە
تەماتەی مامناوەندی	٤ دانە
سرکە	تۆزێك
کونجی	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

گەڵای کاهوەکان لە دەفریەك پان بکە و تەماتەکان بازنە بازنە بکە و لەسەر گەڵای کاهوەکان جوان دایبنێ. کونجی، پیاز، جەفەران و تۆزێك سرکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر زەڵاتەکە. تۆزێك خوێش پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی سێو و کەلەرم

کەلەرم (وردکراو)	٣ پێوانە
سۆسی کەم کالۆری	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانە
سێوی مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
خەیاری سوێر (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی لەهێوری تێکەڵ بکە لەناو سەهۆڵدان دایبنێ دوای لایەنی کەم یەك کاتژمێر کاتێك فێنکەوە بوو ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی گریپ فروت

گریپ فروت	٢ دانه
کاهوی بچوك (وردکراو)	١ دانه
سپێناخ (وردکراو)	١ پێوانه
تەرە پیاز بەگەڵاکەی (وردکراو)	٣ دانه
توری سور (بازنەکراو)	٦ دانه
خەیار	نیوەیەك
سۆسی مایۆنیز	$\frac{1}{3}$ پێوانەیەك
ئاولیمۆی تازە	١ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

خەیارەکە تەنك بازنە بازنەی بکە پاشان لەگەڵ سپێناخ، تەرەپیاز، توری سور و کاهو تێکەڵی بکە. ئاولیمۆ و سۆس تێکەڵ بکە و بیکە سەر زەڵاتەکە. زەڵاتەکە خوێ پێوەی بکە و جوان تێکەڵی بکە. پێستی گریپ فروتەکان لێ بکەرەوە هەرکام لەلاوە ٣ لەتی بکە بازنە گریپ فروتەکان لەسەر زەڵاتەکە دابنێ زەڵاتەکە خێرا بەکاربهێنە.

بۆ چوار کەس (١٠٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتە لەناو پێستی گریپ فروت

کاهوی مامناوەندی	١ دانه
گریپ فروتی گەورە	٢ دانه
لالەنگی	٤ دانه
سێوی مامناوەندی	٢ دانه
ترێ سپی بێ دانه	١ پێوانه
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	تۆزێك (بەدڵی خۆت)
نەعنای وشك	٢ کەوچکی بچوك (بەدڵی خۆت)

چوار دانە دەفری هەڵبژێرن گەڵای کاهوەکان لەناوی پان بکە گریپ فروتەکە لەسەرەوە دوو لەتی بکە پاشان قاشەکانی بە هێوری دەربهێنە ئاگاداربە پێستی گریپ

فروتەکە نەدرێت. پێستی لالەنگیەکە بکەرەوە لەلاوە بازنە بازنەی بکە سێوەکەش زۆر تەنك بازنە بازنە بکە. پاشان هەمووی تێکەڵ بکە پێستی گریپ فروتەکە بەم زەڵاتەی دروست کراوە پڕی بکە بە دڵخوازی خۆت قەراخی پێستی گریپ فروتەکە وەکو دەمی هەرە ببڕە. تۆزێك شەکەر و نەعنا پێوەی بکە هەر پێستی گریپ فروتێك لەناو یەك دەفری دابنێ.

بۆ چوار کەس (١٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی میوە

کاهو مامناوەندی	١ دانە
خەیاری گەورە	١ دانە
پەرتەقاڵی گەورە	٢ دانە
سێوی مامناوەندی	٢ دانە
پیازی سپی مامناوەندی (بازنەکراو)	١ دانە
لیمۆ (پێست لێکراو بازنەکراو)	١ دانە
قۆخی مامناوەندی	٢ دانە
سۆسی کەم کالۆری	بەرێژەی دڵخوازت

گەڵای کاهوەکان لەناو دەفریەك پان بکە خەیار بە پێستەوە بازنە بازنەی بکە لەسەر کاهوەکە بەشێوەیەك دایبنێ کە ٣ ریز بازنەی خەیار لەناوەندی دەفریەکە بەرەو قەراخەکە بێت لەنێوانی هەر ریزی خەیار سێ گۆشەیەك دروست ببێت. پێستی پەرتەقالەکە بکەرەوە لەلاوە بازنە بازنەی بکە پاشان لەناو یەکێك لەسێگۆشەکان جوان دایبنێ. قۆخەکەش بە درێژایی ببڕن و لەناو سێ گۆشەی تر جوان دایبنێ. سێوەکەش جوان ببڕە و لەسێ گۆشەکەی دوایی دایبنێ. بازنەکانی پیاز و لیمۆ لەسەر زەڵاتەکە دابنێ سۆسەکە بیکە بەسەری. دەبێ بێ کات بەسەر بردن بخورێت.

بۆ چوار کەس (١٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی سۆسی زەڵاتە

دەتوانی لەسۆسەکانی ڕێجیمی و کەم کالۆری ئامادەکراو بازار بەکاربهێنی دەبێ جوان لەزگەی سۆسەکە بخوێنی. سۆسەکە نابێ زیاتر لە ٥ کالۆری لەهەر کەوچک کالۆری هەبێت هەرگیز زیاتر لەسنور سۆس بەکار مەهێنە.

سۆسی سادەی زەڵاتە

ئاو	١ پێوانە
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
سرکە	$\frac{1}{4}$ پێوانە
نیشاستە	١ کەوچکی گەورە
ڕۆنی زەیتون	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوک
بیبەر	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوک

نیشاستە لەناو ئاو تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. بۆ ماوەی ٥ چرکە گەرمی بکە پاشان لەشوێنی فێنك دایبنێ کاتێك فێنکەوە بوو هەموو خواردەمەنیەکانی تر بکە ناو نیشاستەکەو بە تێکەڵکەر تێکەڵی بکە. دەتوانی ئەم سۆسە بیکەیتە ناوی شوشەیەك و سەرەکەی دابنێ پاشان لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگری پێش لەبەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە.

بۆ دروست کردنی $1\frac{1}{2}$ پێوانەیەك سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٨ کالۆری هەیە)

سۆسی بەهارات

هاڕاوەی خەرتەلە	١ کەوچکی بچوک
سرکەی سپی	٢ کەوچکی گەورە
خەیاری سوێر (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوک
خوێ	١ کەوچکی بچوک
ئاو	٤ کەوچکی گەورە
بیبەری سپی	تۆزێك
بیبەری سەوز تازە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە (بەویستی خۆت)

هاڕاوەی خەرتەلەبکە ناو سرکەکە و تێکەڵی بکە پاشان هەمووی خواردەمەنیەکانی تێبکە. ئەم سۆسە بکە ناو مەنجەڵێك پاشان سەری داخە لەسەهۆڵدان بۆ چەند ڕۆژ هەڵی بگرە, پێش لەبەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە. ئەم سۆسە بۆ جۆرەکانی زەڵاتە و چێشتی سارد بەکاری بهێنە. ئەگەر دەخوازی ئەم سۆسە بۆ چێشتەکانی گەرم بەکاربهێنی سۆسەکە گەرم بکە و پاشان بیکە سەر چێشتەکە.

(هەر کەوچکی گەورە ٢ کالۆری هەیە)

سۆسی شوید

(دەتوانی ئەم سۆسە لەرێجیمی QWL لەگەڵ جۆرەکانی چێشتی ماسی بەکاربهێنی)

سرکە سپی	$\frac{1}{4}$ پێوانە
شویدی تازە (وردکراو)	٢ پەل
شەکەر	تۆزێك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و تێکی بدە هەتا شەکەر و خوێەکە تێکەڵ دەبێت. سۆسەکە بکە ناو مەنجەڵێك و سەری دابخە و لەسەهۆڵدان دایبنێ. پێش لەبەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{4}$ پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٥ کالۆری هەیە)

سۆسی لیمۆ

هاڕاوەی خەرتەلە	١ کەوچکی بچوک
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
بیبەری ڕەش	١ کەوچکی بچوک
لیمۆ	٢ دانە
خوێ	تۆزێك

ئاوی لیمۆکان بگرە و هەموو خواردەمەنیەکانی تر لەگەڵی تێکەڵ بکە دەتوانی ئەم سۆسە بۆ چەند ڕۆژ لەسەهۆڵدان هەڵی بگری. پێش لەبەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە.

(هەر کەوچکی گەورە ١٢ کالۆری هەیە)

سۆسی تێکەڵ

ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك
بیبەری سوور	تۆزێك
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری گەورە (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە سەری دابنێ. بۆ چەند ڕۆژ لەسەهۆڵدان هەڵی بگرە.

(هەر کەوچکی گەورە ٤ کالۆری هەیە)

سۆسی سرکە

سرکەی سپی	٢ کەوچکی گەورە
ئاو	١ کەوچکی گەورە
ڕۆنی شلەمەنی	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
موسیر یان پیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك
هاڕاوەی جاترە	تۆزێك

هەمووی جوان تێکەڵ بکە سەری دابخەو لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگرە. پێش لەبەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە. **(هەر کەوچکی گەورە ٩ کالۆری هەیە)**

دۆشاوی تەماتەی تایبەت

سیر (وردکراو)	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ دانە
گەڵای غار	١ دانە
دۆشاوی تەماتە	١٥٠ گرام
تەماتەی گەورە	١ کیلۆگرام
ڕۆنی زەیتون	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ڕێحانی وشك	١ کەوچکی بچوك
پونگ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

لەتاوەیەکی تیفال سیر و پیازەکە لەناو ڕۆن تۆزێك سووری بکە. پاشان هەمووی جگە لەپونگ و هاڕاوەی جاترەکە تێبکە لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ ماوەی ٢٥ چرکە بکوڵێت. پاشان پونگ و هاڕاوەی جاترەکە تێبکە و لەسەر ئاگر هەڵی بگرە کاتێك ساردەوە بوو سەری دابخە لەسەهۆڵدان هەڵی بگرە ئەگەر ئەم سۆسە بۆ چێشتی گەرم وەکو

مەعکەرۆنی بەکاردەهێنی سەرەتا سۆسەکە گەرم بکە.

(هەر کەوچکی گەورە ٤ کالۆری هەیە)

سۆسی گریپ فروت

ئاوی گریپ فروت	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{4}$ پێوانەیەك
شەکەر	$\frac{1}{8}$ پێوانە
هاڕاوەی خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی جوان تێکەڵ بکە و سەری دابخە دەتوانی ئەم سۆسە بۆ چەند ڕۆژ لەسەهۆڵدان هەڵی بگری. لەم سۆسە بۆ جۆرەکانی زەڵاتە بەکاربهێنی.

(هەر کەوچك ٤ کالۆری هەیە)

سۆسی سەوزە

سەوزەی بۆنخۆشی تازە یان وشك (هاڕاو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك

ئاولیمۆکە لەگەڵ یەکێك لەسەوزەکانی خوار تێکەڵ بکە: $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك سەوزەی بۆنخۆش یان $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك گژنیژ (وردکراو) یان تەرە پیازی (وردکراو) دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ سەوزەکانی کوڵاوە وەکو: ئارتیشۆك، گێزەر، باینجان، کولەکە یان لوبیا سەوز و هتد... وەکو پێشخۆراك بەکاری بهێنی.

(ڕێژەی کالۆری ئەم سۆسە زۆر کەمە)

جۆرەکانی دەرمان و ترشی

لەم دەرمانانەی کەم کالۆری و بەتام و چێژ دەتوانی بۆ ڕێجیمی لاوازمانەوەش بەکاربهێنی.

دەرمانی باینجان

باینجانی گەورە	١ دانە
تەماتەی گەورە	١ دانە
پیاز مامناوەندی	١ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	نیوەیەك
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك
سرکە	تۆزێك
شەکەر	تۆزێك

پێستی باینجانەکە لێ بکە لەماوەی ١٠ بۆ ١٥ چرکە لەناو نەختێك ئاو بکوڵێنە پاشان باینجانەکە دەربهێنە لەگەڵ تەماتە و بیبەری گەورەکە جوان وردی بکە. خوێ، بیبەر، سرکە و شەکەریش تێبکە و جوان تێکەڵی بکە. دەرمانەکە سەری دابخە، دەبێ لەناو سەهۆڵدان هەڵی بگری. **(هەر کەوچکی گەورە ٤ کالۆری هەیە)**

دەرمانی باینجانی تایبەت

باینجانی مامناوەندی	١ دانە
پیازی گەورە	١ دانە
تەماتە گەورە	٢ دانە
بیبەری گەورە	١ دانە

زەیتون (بازنەکراو) ·	١٢ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
هاڕاوەی سیر	تۆزێك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

باینجانەکان بشۆرە و لەفڕن دابنێ لە ٣٧٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بکوڵێت. بەشێوەیەك ناوی باینجانەکەش بەتەواوەتی بکوڵێت. کاتێك باینجانەکان ساردەوە بوون پێستەکەی لێ بکە پاشان باینجان، پیاز، تەماتە و بیبەری گەورەکە ئەوەندە وردی بکە وەکو هەویری لێ بێت. بازنە زەیتونەکان، خوێ، بیبەر، **هاڕاوەی سیر** و شەکەرەکەش تێبکە. بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە. پێش لەبەکارهێنان لەسەهۆڵدان دایبنێ بۆیە فێنکەوە بێت. دەتوانی سەرەکەی دابخەی و بۆ ماوەی یەك هەفتە یان زیاتر لەسەهۆڵدان هەڵی بگری.

(هەر کەوچکی گەورە ٦ کالۆری هەیە)

دەرمانی قارچك

(لەم دەرمانە دەتوانی وەکو زەڵاتە بۆ ژەمی نیوەڕۆ یان شێو بەکاربهێنی)

قارچك (بازنەکراو)	٥٠٠ گرام
گێزەری کاڵ (بازنەکراو)	٢ دانە
کەرەوز(بازنەکراو)	٨ پەل
بیبەری گەورە (قاشی باریك کراو)	$\frac{3}{4}$ پێوانە
سرکە	٢ پێوانە
ئاو	١ $\frac{3}{4}$ پێوانەیەك
ڕۆنی زەیتون	$\frac{1}{8}$ پێوانەیەك

پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك

سرکە، ئاو، ڕۆنی زەیتون، پیاز، **هاڕاوەی** سیر، نەعنا، جەفەران، خوێ و بیبەر لەناو مەنجەڵێکی بچوك تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ ماوە ٥ چرکە بکوڵێت. قارچك، گێزەر، کەرەوز، بیبەری گەورە لەناو مەنجەڵێك تێکەڵ بکە پاشان سۆسە کوڵاوەکە بکە ناو مەنجەڵەکە و سەری دابخە لەسەهۆڵدان دایبنێ دوای دوو ڕۆژ دەتوانی ئەم دەرمانە بەکاربهێنی. دەتوانی ئەم دەرمانە بۆ ماوەی ٢ هەفتە یان زیاتر لەسەهۆڵدان هەڵی بگری. ئەم دەرمانە لەگەڵ سەوزە کوڵاو دەخورێت.

(هەر کەوچکی گەورە ٣ کالۆری هەیە)

دەرمانی قارچك و بیبەر

قارچك	١ کیلۆگرام
سرکە	١ لیتر
لیمۆ	١ بارنە
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

هەمووی جگە لەقارچکەکە تێکەڵ بکە لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك کوڵا قارچکەکە تێبکە (دەتوانی قارچکەکە بازنە بازنەی بکەی بەئارەزووی خۆت) با قارچکەکە چەند چرکە بکوڵێت پاشان سەری مەنجەڵەکە دابخە لەسەهۆڵدان دایبنێ دەتوانی ئەم دەرمانە بۆ ماوەی ٣ هەفتە لەسەهۆڵدان هەڵی بگری. **(هەر کەوچکی گەورە ٢ کالۆری هەیە)**

دەرمانی بیبەری سوور

بیبەری گەورەی سوور	١٢ دانە
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
سرکە	$2\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك

بەچەقویەکی تیژ سەری بیبەرە گەورەکان بیبڕە تووەکانی دەربهێنە. بیبەرە گەورەکان بیکە بەشیش و ١٢ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە. ئەم دیو و ئەودیوی بکە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بیبرژێنە. بیبەرەکان دەربهێنە و جوان وردیان بکە. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر بکە ناو بیبەرەکەو تێکەڵی بکە سەری دابخە. بۆ ماوەی لایەنی کەم ٤ کاتژمێر لەناو سەهۆڵدان دایبنێ.

($\frac{1}{2}$ پێوانەیەك ٢٥ کالۆری هەیە)

دەرمانی کولەکە

کولەکە	٢ کیلۆگرام
پیازی گەورە	٤ دانە
شەکەر	٢ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{4}$ پێوانە
سرکە	١ لیتر
هاراوەی خەرتەلە	٢ کەوچکی بچوك

کولەکە و پیازەکە تەنك بازنە بازنەی بکە لەمەنجەڵێکی بچوك شەکەر، خوێ، **هاراوەی** خەرتەلەو سرکە تێکەڵ بکە پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك کوڵا بازنەی کولەکە و پیازەکە تێبکە با بۆ ٤ چرکە بکوڵێت. **(هەر کەوچکی گەورە ٣ کالۆری هەیە)**

جۆرەکانی حەلەویاتیات

لەم رێجیمی QIO لەجیاتی دروست کردنی حەلەویاتیات دەتوانی یەك جۆر میوە یان چەند لەت میوەی جۆراوجۆر دوای هەر ژەمی سەرەکی خواردن بەکاربهێنی. ئەگەر دەخوازی زووتر کێشت دابەزێت و ئەندامت گونجاو بێت باشترە حەلەویاتیات لەبەرنامەی خواردنی رۆژانە لای بدەی.

حەلەویاتی سێو

سێوی کوڵاو	٤ دانە
ئاوی کوڵاو	٢ پێوانە
مەویژ	٤ کەوچکی گەورە
شەکەر	٤ کەوچکی بچوك
مارمالات	٤ کەوچکی بچوك

بەکەوچکێکی بچوك لەسەرەوە سیوەکە بیکۆڵەو تۆوەکانی دەربهێنە سیوەکە پڕی بکە لەمەویژ پاشان ئاو کوڵاوەکە بکە ناو مەنجەڵێکی تیفال سێوەکان لەناوی دابنێ. یەك کەوچکی بچوك شەکەر بیکە سەر هەر سێوێك پاشان مەنجەڵەکە لەفرن دابنێ بە ٤٠٠ پلەی فەرینهایت بۆ ماوەی زیاتر لەنیو کاتژمێر بکوڵێت کاتێك کە ئامادە بوو. یەك کەوچکی بچوك مارمالات بیکە سەر هەر سێوێك.

بۆ چوار کەس (١٠٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

دەتوانی لەجیاتی مارمالات، هەندێك دارچینی یان جوزتەیب بیکەی بەسەری سێوەکان. بەم شێوە رێژەی کالۆری حەلەویاتیەکە ٨٠ کالۆریە بۆ هەرکەس.

پودینگی سێو

سێوی مامناوه‌ندی	٤ دانه
نیشاسته	٥ كه‌وچكی بچوك
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانه‌یه‌ك
ئاوی كولاَو	٣ پێوانه
شه‌كه‌ر	$\frac{1}{3}$ پێوانه
ئاولیمۆ	١ كه‌وچكی گه‌وره
هاڕاوه‌ی پێستی لیمۆ	٢ كه‌وچكی بچوك

نیشاسته‌كه له‌گه‌ڵ ئاوی سارده‌كه تێكه‌ڵی بكه. ٥ چركه چاوه‌ڕوانی بكه پاشان ئاوی كولاَوه‌كه تێبكه. ئه‌م مه‌نجه‌له‌له‌ناو مه‌نجه‌ڵێك كه ئاو تێدا ده‌كوڵێت دابنێ. بۆ ماوه‌ی ٣٠ چركه به‌رده‌وام بیشێوێنه پاشان شه‌كه‌ره‌كه تێبكه و بیشێوێنه ئاولیمۆ و **هاڕاوه‌ی** پێستی لیمۆكه‌ش تێبكه. پاشان مه‌نجه‌ڵه‌كه ده‌ری بهێنه, ئیدی پێویست نیه گه‌رمی بكه‌ی. پێستی سێوه‌كه لێ بكه‌ره‌وه و بازنه بازنه‌ی بكه. بازنه‌كان له‌ناو مه‌نجه‌ڵێكی تیفال جوان دابنێ. پاشان نیشاسته دروست كراوه‌كه بیكه سه‌ری پاشان له‌فڕن دایبنێ به ٣٥٠پله‌ی فارینهایت بكوڵێت.

بۆ شه‌ش كه‌س (٧٥ كالۆری بۆ هه‌ر كه‌س)

حه‌له‌ویاتی قه‌یسی

قه‌یسی بچوك	١٢ دانه
مێخه‌ك	٢ دانه
شه‌كه‌ر	٣ كه‌وچكی گه‌وره
ئاولیمۆ	١ كه‌وچكی بچوك
ئاو	به‌و ڕێژه قه‌یسیه‌كان داپۆشێت

قه‌یسیه‌كان بشۆره و بكه ناو مه‌نجه‌ڵێك. ئاو و خوارده‌مه‌نیانه‌ی تر تێبكه و له‌سه‌ر ئاگر دایبنێ. بۆ ماوه‌ی ١٠ چركه با بكوڵێت پاشان مێخه‌كه‌كه ده‌ربهێنه ئاماده‌یه بۆ خواردن.

بۆ چوار كه‌س (٣٥ كالۆری بۆ هه‌ر كه‌س)

حەلەویاتی میوە بە ڤانیلا

شلك (بازنەكراو)	١ پێوانە
كاڵەك (وردكراو)	١ پێوانە
ترێی بێ دانە	٢٠ دانە
ئاوی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
نەعنا	چەند گەڵا
ڤانیلا	١ كەوچكی بچوك
شەكەر	١ كەوچكی گەورە
خوێ	١ كەوچكی بچوك

شلك، كاڵەك و ترێكە بە هێوری تێكەڵی بكە. ئاوی پەرتقاڵ، شەكەر، ڤانیلا و خوێكە جودا تێكەڵ بكە پاشان بیكە سەر میوەكان و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنكەوە دەبێت. پاشان حەلەویاتەكە بكە ناو پەرداختی گەورە و لەسەر هەر كامیان گەڵای نەعنایەك دابنێ. بۆ چوار كەس (٩٨ كالۆری بۆ هەر كەس)

حەلەویاتیاتی سیو و گریپ فروت

گریپ فروت	١ دانە، ٢ لەت
سیوی سوور (قاش كراو)	١ نیوە
ترێی سپی بێ دانە	٦ دانە
شەكەر	تۆزێك

پێستی گریپ فروتەكە لێ بكەرەوە لەلاوە دوو لەتی بكە بەچەقوویەكی كول ناوی یەك قاشی گریپ فروتەكە دەربهێنە پاشان یەك قاش سیو لەشوێنەكەی دابنێ یەك لەدوای یەك وای لێ بكە, پاشان ٣ دانە ترێ لەناوڕاستی لەتی گریپ فروتەكە دابنێ. دەتوانی تۆزێك شەكەر بیكەی بەسەری حەلەویاتەكە، بەئارەزووی خۆت.

بۆ دوو كەس (٨٢ كالۆری بۆ هەر كەس)

خۆشاوی[1] سیو و پەرتقاڵ

سێوی مامناوەندی	٣ دانە
پەرتقاڵی مامناوەندی	٢ دانە
شەکەر	١ پێوانە

پێستی سێو و پەرتقاڵەکە بکەرەوە و بازنە بازنەی بکە. لەناو مەنجەڵێکی تیفال یەك قاش سیو و یەك قاش پەرتقاڵ لەسەر یەك و لەدوای یەك دابنێ شەکەرکە لەگەڵ $\frac{1}{4}$ پێوانە ئاو تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دابنێ کاتێك شەربەتەکە کوڵا بیکە سەر میوەکان و لەناو فرن دابنێ. بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١ کاتژمێر بکوڵێت.

بۆ هەشت کەس (٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

خۆشاوی قۆخ و هەڵوچە

قۆخ	٤ دانە
هەڵوچە	٤ دانە
مێخەك	١ دانە
ئاو	$1\frac{1}{2}$ پێوانە
لیمۆ	٢ بازنەی تەنك
شەکر	٦ کەوچکی بچوك

قۆخەکان بشۆرە و لەتی بکە ناوکەکەی دەربهێنە. هەڵوچەکەش دوو لەتی بکە و ناوکەکەی دەربهێنە. میوەکان بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك و ئاو خواردەمەنیانەی تر تێبکە پاشان لەسەر ئاگر دابنێ هەتا دەکوڵێت. کاتێك کوڵا ئاگرەکەی کز بکە با میوەکان بە تەواوەتی بکوڵن بەڵام سیسەوە نەبن. خۆشاوەکە لەسەهۆڵدان دابنێ بۆیە فێنکەوە ببێت.

بۆ چوار کەس (٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

---

[1] - Compote

خۆشاوی هەرمێ

هەرمێ	٤ دانە
ئاو	١ پێوانە
مێخەك	١ دانە
دارچینی	تۆزێك
شەكەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
لیمۆ	١ بازنەی تەنك

هەمووی جگە لەهەرمێكە تێكەڵ بكە و لەسەر ئاگر دایبنێ پاشان پێستەكەی لێ بكەرەوە بەڵام لاسكەكەی لێ جودا مەكە، بنی هەرمێكە بەچەقۆیەكی تیژ لێ بكە كاتێك كە شەربەتەكە كوڵا هەرمێكان تێبكە با بۆ ماوەی ١٠ بۆ ١٥ چركە بكوڵێت. بۆیە دڵنیابی كە ناوی هەرمێكەش كوڵاوە، چەقویەكی تیژ تێبكە ئەگەر ناوكەشی نەرم بوو واتا ئامادە بووە پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنكەوە دەبێت.

بۆ چوار كەس (١٣٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

شەربەتی ئەناناس

ئاوی ئەناناس	١ پێوانە
ئاوی سێو	١ پێوانە
ئاوی لیمۆ	١ كەوچكی گەورە
هاڕاوەی پێستی لیمۆ	١ كەوچكی بچوك
شەكەر	$1\frac{1}{2}$ كەوچكی گەورە

هەمووی تێكەڵ بكە و جوان تێكی بدە هەتا شەكرەكە جوان تێكەڵ دەبێت پاشان قالبی سەهۆڵی بهێنە و هەمووی شەربەتەكە تێبكە لایەنی كەم بۆ ١٢ كاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ پاشان قەراخەكانی سەهۆڵەكان بەكەوچك پاك بكە و سەهۆڵەكان بكە ناو بەرداختی بەرز، بەئارەزووی خۆت تۆزێك شەربەتی بلالوك تێبكە.

بۆ چوار كەس (٦٧ كالۆری بۆ هەر كەس)

پودینگی هەڵوچە

خۆشاوی هەڵوچە	١ پێوانە
نیشاستە	١ کەوچکی گەورە
ئاوی سارد	١ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە

هەڵوچەکان بەکەوچکێك لەناو پێوانەکەی نەرم بکە. بەو ڕێژە ئـاو تێدا بکـە نـاوی کـە پێوانەی هەڵوچـەکە دیـسان پـڕەوە بێـت. نیـشاستەکە لەگـەڵ دوو کەوچـك ئـاوی سـارد تێکەڵی بکە پاشان لەگەل هەڵوچەکە تێکەلی بکە, ئەم تێکەلەبکە ناو مەنجـەڵێکی بـچوك و لەناو مەنجەڵێك کە ئاو تێدا دەکوڵێت دایبنــێ و بـەردەوام تێکـی بـدە هـەتا خەسـتەوە دەبێت (نزیکەی ٣٠ چرکە) شەکەر و ئاولیمۆکە تێبکە پاشان لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ چوار کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی خێرای برنج

برنجی کوڵاو	٢ پێوانە
دارچینی	تۆزێك
شەکەر	تۆزێك

برنجەکە بیکوڵێنە هەتا بە تەواوەتی نەرمەوە دەبێت، پاشان شەکەر و دارچین تێکەڵی بکە. دەتوانی بۆ هەر کەسێك یەك کەوچکی گەورە شیریش تێ بکەی. حەلەویاتیەکە بکـە ناو چوار پیالەو دارچینی بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٩٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی ڕێواس

ڕێواس	٧٥٠ گرام
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شەکەر	٢ پێوانە
زەنجەفیل	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
دارچین	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی مێخەك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

هەمووی بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك و لەسەر ئاگر دایبنێ. کاتێك ئاوەکەی کوڵا سەری مەنجەڵەکە دابنێ و ئاگرەکەش کزی بکە. لەماوەی ٢٠ بۆ ٢٥ چرکە با بکوڵێت. کاتێك ڕێواسەکان بە تەواوەتی کوڵان حەلەویاتیەکە لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ هەشت کەس (١١ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی شلك

شلك	٤ پێوانە
شەکەر	٤ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
ئاوی پەرتقال	١ کەوچکی گەورە

شلکەکان بشۆرە و بارنە بارنەی بکە. شەکەر و ئاولیمۆ و ئاوی پەرتقاڵ تێکەڵ بکە و بیکە سەر شلکەکان پاشان بەچەتاڵ بە هێوری تێکی بدە لایەنی کەم بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ هەر نیو کاتژمێر شلکەکە هەڵی گێڕە بۆ ئەو دیو.

بۆ چوار کەس (٨٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی شلك و رێواس

رێواس	٥٠٠ گرام
هاڕاوەی پێستی پەرتقاڵ	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ $\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شلکی تازە	٢٥٠ گرام

پێستی رێواسەکە لێ بکەرەوە و وردی بکە. شلکەکەو $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك شەکەر بەجودا هەڵبگرە، پاشان هەمووی خواردەمەنیەکان تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا ریواسەکان دەکوڵن (نزیکەی ١٠ چرکە). رێواسەکان لەسەر ئاگرەکە لای بدە هەتا بە تەواوەتی ساردەوە دەبێت. $\frac{1}{2}$ پێوانە شەکرەکە لەگەڵ شلکەکە تێکەڵ بکە پاشان لەگەڵ رێواسەکە تێکەڵی بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ هەشت کەس (٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی خواردنەوە

لەم بەشە ڕێنەمایی دروست کردنی خواردنەوەکانێك فێر دەکری کە لەبەراورد لەگەڵ خواردنەوەکانی پڕ کالۆری بە دەرمانی دەستکردنی بەتام و چێژترن. دەتوانی هەر دەرمانێکی سروشتی کە ڕێژەی کالوریەکەی زیاتر لەیەك کالۆری لەهەر ٢٥ گرام نەبێت بیکەیە ناو خواردنەوەکەت. لەرێنەماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO بەکارهێنانی شەکەر ڕێگەی پێ دراوە بەڵام کەسانێك پێیان خۆشە زووتر بەئەندازەو کێشی گونجاو بگەن باشترە لەرێنەماییەکانی خواردنەوە دروست کردن شەکەر لای بدەن، یان لەشرینکەرەوەکانی بێ گلوکوز و ڕێجیمی بەکاربهێنن.

شەربەتی پەرتقاڵ

ئاو	١ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە
نەعنا (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاولیمۆ	$\frac{2}{3}$ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ (بێ شەکەر)	٢ پێوانە

ئاو و شەکەر و نەعنا لەسەر ئاگر دابنێ هەتا دەکوڵێت. پاشان لەسەر ئاگر هەڵی بگرە لەشوێنێك دابنێ هەتا فێنکەوە دەبێت. پاشان ئاولیمۆ و ئاو پەرتقاڵ تێ بکە و لەسەهۆڵدان دابنێ. لەکاتی خواردن چەند تکە سەهۆڵ تێ بکە.

بۆ هەشت کەس (٣٦ کالۆری بۆ هەر کەس)

ئاوی پەرتقاڵ و سێو

ئاوی سێو (بێ شەکەر)	٢$\frac{1}{2}$ پێوانە

شەكەر	$\frac{3}{4}$ پێوانە
مێخەك	٤ دانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{3}$ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
دارچینی	١ نكە پێستی بچوك
خوێ	$\frac{1}{8}$ كەوچكی بچوك

ئاولیمۆ، مێخەك، دارچینی و شەكەر تێكەڵ بكە و لەسەر ئاگر دایبنێ هەتا بكوڵێت دوای ٥ چركە شەربەتەكە لەسەر ئاگر هەڵی بگرە هەتا ساردەوە دەبێت. ئاوی پەرتقاڵ، ئاولیمۆ و خوێ بكە ناو شەربەتەكە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا بە تەواوەتی ساردەوە دەبێت.

بۆ شەش كەس (٣٦ كالۆری بۆ هەر كەس)

ئاوی ترێ بەسۆدە

ئاوی ترێ (بێ شەكەر)	١ پێوانە
شەكەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە
سودە	٣ پێوانە
سەهۆڵ	چەند تكە

ئاوی ترێ و شەكەر تێكەڵ بكە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا بەتەواوەتی فێنكەوە بێت كاتێك كە دەخوازی بیخۆی هەمووی خواردەمەنیانەی تر تێ بكە.

بۆ دە كەس (١٩ كالۆری بۆ هەر كەس)

ئاوی پەرتقاڵی تایبەت

ئاوی پەرتقاڵ یان لیمۆ	٤ کەوچکی گەورە
شەکەر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاو یان سۆدە	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
لیمۆی تازە یان پەرتقاڵ	٢ قاش

دوو پەرداختی بەرز بهێنە پڕی هەرکام تکە سەهۆڵ بکە هەمووی خواردەمەنیەکان تێکەڵ بکە پاشان بکە ناو پەرداختەکان و یەک قاش لیمۆ یان پەرتقاڵەکە لەقەراخی پەرداختەکە دابنێ.

بۆ دوو کەس (ئاوی لیمۆ ١٠ کالۆری هەیە ئاوی پەرتقاڵ ٢٥ کالۆری هەیە)

چای تایبەت

ئاو	١ پێوانە
مێخەک	٣ دانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{3}$ پێوانە
چای ئامادەی سارد	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
لیمۆ	چەند بازنە
نەعنا	چوار گەڵا
پێستی پەرتقاڵ (ڕنەکراو)	١ دانە پێستی پەرتقاڵ

پێستی پەرتقاڵ و ئاو و مێخەک تێکەڵ بکەو لەسەر ئاگر داینێ بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بکولێت. بەسوزگی ئاوەکەی لێ بکەرەوە هەموو خواردمەنیانەی تر تێکەڵی بکە. ئەم خواردنەوە بکە ناو پەرداختی بەرز و چەند تکە سەهۆڵ تێبکە. لەسەر هەر پەرداخێك یەك قاش لیمۆ و گەڵای نەعنا دابنێ.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

بەرنامەی چۆنیەتی خواردن لەرێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO

لەرێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO بە هەمان شێوە کە لەرێجیمی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) باسمان کرد لەسەر ژەمێک هەر بەو رێژە کە لەرێنماییەکە نوسراوە دەتوانی خواردەمەنی بخۆی. ئەگەر دەخوازی زووتر بەکێشی گونجاو بگەی دەتوای رێژەی هەر ژەمێك کەمتر بکەیتەوە یان خواردەمەنی پڕ کالۆری وەکو نان و برنج بە تەواوەتی لەبەرنامەی خواردنت لابدەی. تەنها دەتوانی سەوزە بخۆی. بەشێوەی سروشتی، میوەکانێك وەکو سێو و پرتەقاڵ و سەوزەکانێك وەکو باینجان و کولەکە لەئەندازەی جیاوازیان هەیە بەیەکەوە، بۆیە لەرێنماییەکانێك کە رێژەی ئەم مادانە بە دانە نەك بەکێش گوتراوە. ئەندازەی میوە یان سەوزە بەوشەکانی گەورە، مامناوەندی، بچوك دیاری کراوە. لەبیرت نەچێت هەموو کاتێك هەر بەو رێژە کە گوتراوە سەوزە و میوە بەکاربهێنە. خۆت هەڵمەحەڵەتێن بۆ نموونە ئەگەر لەجیاتی خواردنی سێوی بچوك، سێوێکی مامناوەندی بخۆی هەرگیز بەئامانجی رەچاوکراوی ئێمە ناگەی.

بەرنامەی خواردنێك کە لەم بەشە وەکو نموونە نوسراوە، رێنماییەکی مسۆگەر نییە، رەنگە تۆ بخوازی لەجیاتی جۆرەکانی چێشتی سەوزە تەنها چەند قاش تەماتە بخۆی یان سپێناخی کوڵاو بێ هیچ دەرمان و سۆسێك بخۆی.

ئەگەر دەخوازی لەچێشتە ئاساییەکانێك کە پێشتر لەبەرنامە رۆژانەی خواردنت هەبوە بەکاربهێنی دەبێ رێنماییەکانی سەرەکی رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO لەبەرچاو بگری. شتێك پێ ناچێت تێدەگەی گیاخۆری[1] بەواتای هەمیشە زەڵاتە خواردن نییە بەڵکو لەرێجیمی گیاخۆری دەتوانی جۆرەکانی چێشتی بەتام و چێژیش بخۆی هەروەها بالای گونجاوی سەرسوڕهێنەر بەدەست بهێنی.

---

١ -Vegetarianism

دوو شەممە

ژەمی بەیانی: چەند دانە قەیسی، یەك قاشی نانی تۆست بە تۆزێك مرەبای ڕێجیمی، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO .

(لەم ڕێجیمە دەتوانی تۆزێك شەكەر یان قەیماخ بكەی بەناوی چا یان قاوەكەت)

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: پودینگی سێو.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی سەوزە، زەڵاتەی سەوز بەسوسی سادە، حەلەویاتی شلك، قاوە چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO .

ژەمی ئێوارە: یەك دانە سێوی مامناوەندی .

ژەمی شێو: سۆپی گوڵی كەلەرم، سورکراوەی سەوزە، زەڵاتەی كاهوو بەسۆسی شوید، حەلەویاتی خێرای برنج، قاوە یان چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO .

ژەمی كۆتایی شەو: پێشخۆراكی قارچك.

سێ شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی قۆخ و هەڵوچە، یەك قاش نانی تۆست لەگەڵ تۆزێك مرەبا، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO .

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە سێو یان پەرتقاڵی مامناوەندی.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی گوڵی كەلەرمی خەست، زەڵاتەی كەرەوز بەلیمۆ، پودینگی سێو، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO .

ژەمی ئێوارە: پێشخۆراكی خەیار.

ژەمی شێو: سۆپی كەلەرم، سەوزەی كوڵاو وەكو گێزەر، خێزمۆك و قارچك، خۆشاوی هەرمێ، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO.

ژەمی كۆتایی شەو: شەربەتی ئاناناس.

چوار شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی سێو و پەرتقاڵ، یەك قاشی نانی تۆست بە تۆزێك مرەبای ڕێجیمی، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO.

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: ئاوی پەرتقاڵ و سێو.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی پیازی چینی، زەڵاتەی هاوینان بەسۆسی سەوزە، حەلەویاتی شلك و ڕێواس، قاوە، چا خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO .

ژەمی ئێوارە: ٢٠ دانە ترێ.

ژەمی شێو: سۆپی قارچك، چێشتی تێکەڵی باینجان، حەلەویاتی خێرای برنج،قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO .

ژەمی کۆتایی شەو: یەك دانە سێو یان قۆخی مامناوەندی.

پێنج شەممە

ژەمی بەیانی: پودینگی سێو، دوو دانە وەیفر، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO.

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: شەربەتی پەرتقاڵ.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی کولەکە، چێشتی پاقلەخاتونی و قارچك، زەڵاتەی خەیار، حەلەویاتی ڕێواس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO.

ژەمی ئێوارە: ئاوی پەرتقاڵی تایبەت.

ژەمی شێو: سۆپی تەماتە، چێشتی قارچك بەکەرە، حەلەویاتی سێو و گریپ فروت، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO.

ژەمی کۆتایی شەو: چای تایبەتی.

هەینی

ژەمی بەیانی: خۆشاوی هەرمێ، دوو قاش نانی تۆست بە تۆزێك مرەبای رێجیمی، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO .

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە سێوی مامناوەندی.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی قارچك، زەڵاتەی خێزمۆك و ئارتیشۆك بەسۆسی زەڵاتەی سادە، دوو دانە وەیفر، پودینگی هەڵوچە، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO .

ژەمی ئێوارە: شەربەتی پەرتقاڵ

ژەمی شێو: سۆپی گوڵی كەلەرم، چێستی لوبیا سەوزە فەرەنسی، چێشتی ئارتیشۆك، خۆشاوی هەرمێ، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی QIO .

ژەمی كۆتایی شەو: چای تایبەتی.

شەممە

ژەمی بەیانی: پودینگی سێو، دوو دانە وەیفر، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەشQIO

كاتژمێری ١٠ی بەیانی: حەلەویاتی خێرای برنج.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی پیاز، چێشتی گوڵی كەلەرمی ئیتاڵی و چێشتی سپێناخ بەقەیماخ، زەڵاتەی خەیار و تەماتە بەسۆسی بەهارات، شەربەتی ئاناناس، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەكانی لەش QIO.

ژەمی ئێوارە: پێشخۆراكی قارچك.

ژەمی شێو: سۆپی قارچك، زەڵاتەی چەكەرەی گەنم بەدۆشاوی تەماتەی تایبەت، حەلەویاتی میوە بە ڤانیلا، قاوە، چا یان خواردنەوەكانی تری رێجیمی QIO.

ژەمی كۆتایی شەو : ئاوی پەرتقاڵ و سێو.

یەك شەممە

ژەمی بەیانی: یەك دانە قۆخی مامناوەندی، دوو دانا کلوچە بە تۆزێك قەیماخ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: ئاوی ترێ بەسۆدە.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی تەماتە، زەڵاتەی سەوزە بەسۆسی سادەی زەڵاتە، پودینگی هەڵوچە، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO.

ژەمی ئێوارە: شەربەتی ئاناناس.

ژەمی شێو: سۆپی تێکەڵی سەوزە، چێشتی برنج و قارچك، حەلەویاتی سێو، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO.

ژەمی کۆتایی شەو: ئاوی پەرتقاڵ.

دوو شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی سێو و پەرتقاڵ، دوو دانە وەیفر، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: حەلەویاتی خێرای برنج.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی جۆ، زەڵاتەی چەکەری گەنم، سۆسی تێکەڵ، حەلەویاتی ڕێواس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی ئێوارە: ئاوی پەرتقاڵ و سێو.

ژەمی شێو: سۆپی پیازی چینی، چێشتی کلک، پودینگی سێو، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO .

ژەمی کۆتایی شەو: پێشخۆراکی کەرەوز.

سێ شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی هەرمێ، دوو قاشی نانی تۆست بە تۆزێك مرەبای ڕێجیمی، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە لالنگی مامناوەندی.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی تەماتە، زەڵاتەی سەوز بەگریپ فروت، حەلەویاتی شلك و ڕێواس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی ئێوارە: یەك دانە گێزەری کوڵاو.

ژەمی شێو: سۆپی سەوزەی چینی، چێشتی باینجان و کولەکە، پودینگی سێو، قاوە، چا و خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO .
ژەمی کۆتایی شەو: ئاوی پەرتقالی تایبەت.

چوار شەممە

ژەمی بەیانی: چەند قاش خەیار و تەماتە، دوو قاش نانی تۆست بە تۆزێک مرەبای ڕێجیمی، قاوە، چا خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .
کاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك پێوانە ترێ.
ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی خێرای پاقلەخاتوونی، زەڵاتەی سێو و کەلەرم، حەلەویاتی شلك، قاوە، چا خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .
ژەمی ئێوارە: پێشخۆراکی قارچك .
ژەمی شێو: سۆپی سەوزە، چێشتی سپیناخ و قارچك و تەماتەی سوورکراو، خۆشاوی قۆخ و هەڵوچە، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO.
ژەمی کۆتایی شەو: یەك دانە سێو مامناوەندی.

پێنج شەممە

ژەمی بەیانی: حەلەویاتی سێو و گریپ فروت، دوو دانە کلوچە بە تۆزێك قەیماخ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .
کاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە گێزەری کاڵ.
ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی سادەی چەوەندەر، چێشتی گوڵی کەلەرم و سەوزە، حەلەویاتی خێرای برنج، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .
ژەمی ئێوارە: یەك پێوانە شلك.
ژەمی شێو: پێشخۆراکی کەرەوز، چێشتی سپیناخ بەقەیماخ، شەربەتی ئاناناس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .
ژەمی کۆتایی شەو: چای تایبەتی.

هەینی

ژەمی بەیانی: دوو دانە قەیسی، ٢ دانە وەیفر، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: یەك دانە مۆزی بچوك.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی سەوزەی چینی، زەڵاتەی خەیار بەسۆسی بەهارات، یەك دانە سێو یان پەرتقاڵی مامناوەندی، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی ئێوارە: شەربەتی پەرتەقاڵ.

ژەمی شێو: سۆپی تێکەڵی خەست، سەوزە کوڵاو وەکو گێزەر، لوبیا سەوز و پاقلەخاتونی، خۆشاوی هەرمێ، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی کۆتایی شەو: یەك دانە پەرتقاڵی مامناوەندی.

شەممە

ژەمی بەیانی: یەك دانە لالنگی مامناوەندی، یەك قاش کەیك، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجمی QIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: ئاوی پەرتقاڵی تایبەت .

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی پیازی چینی، زەڵاتەی گریپ فروت بەسۆسی لیمۆ، شەربەتی ئاناناس، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی ئێوارە: ئاوی ترێ بەسۆدە.

ژەمی شێو: سۆپی سەوزەی چینی، چێشتی گێزەر و شیر، حەلەویاتی شلك، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO.

ژەمی کۆتایی شەو: ئاوی پەرتقاڵ و سێو.

یەك شەممە

ژەمی بەیانی: خۆشاوی سێو و پەرتقاڵ، دوو قاشی نانی تۆست بەمرەبای ڕێجیمی، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

کاتژمێری ١٠ی بەیانی: ٢ دانە قەیسی.

ژەمی نیوەڕۆ: سۆپی تەماتە، چێشتی تێکەڵی باینجان بەچەند قاش پیاز، پودینگی هەڵوچە، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی ئێوارە: ئاوی پەرتقاڵ و سێو.

ژەمی شێو: سۆپی تێکەڵی خەست، زەلاتەی چەکەری گەنم بەسۆسی تێکەڵ، حەلەویاتی سێو، قاوە، چا یان خواردنەوەکانی تری ڕێجیمی QIO .

ژەمی کۆتایی شەو: چای تایبەت.

ڕێجیمی لاواز مانەوە[١]

ئافەرین، تۆ قۆناغی یەکەم و دووەمت بەسەرکەوتووی تێپەڕاند بەکێش و باڵای گونجاو گەیشتی. ئێستا دەبێ ئەم کێش و باڵا بۆ هەمیشە بپارێزی بۆ ئەم مەبەستە ئێمە ڕێجیمی لاواز مانەوەمان ڕێکخستووە و لەم بەشە پێشکەشتان دەکەین. شێوەی خواردنت لەم ڕێجیمە جۆراوجۆرترە، وە جیاوازی زۆری هەیە لەگەڵ ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا QWL و ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO. لەم قۆناغە دەبێ ڕێژەی کالۆری هەر خواردنێك حساب بکرێت ئەم کارە بەخێرایی بۆ تۆ ئاساییەوە دەبێت. ئێستا دەزانی نابێ زیادتر لەڕێژەی پێویست بۆ درێژایی ڕۆژ، کالۆری بەکاربهێنی. چونکە بە پێچەوانەی ئەم حاڵەتە دیسان قەڵەو دەبیتەوە. تۆ دەتوانی هەر چێشتێك کە حەزت لێیە بخۆی بەڵام بەو مەرجە ڕێژەی کالۆریەکەی لەلایەنی زۆری کالۆری پێویستی ڕۆژانە زیاتر نەبێت.

تۆ دەتوانی لەهەموو ڕێنەماییەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا QWL وە ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش QIO بەکاربهێنی. لەراستی دا دەتوانین بڵێین ئەم کتێبە هەموو چێشتەکانی پێوەندیدار بەڕێجیمی لاوازمانەوەی تێدایە.

ئەم چێشتانە هانت دەدات بۆ ئەوەی هەم تەندروستی خۆت بپارێزی هەم کالۆری بەرکارهێناوت لەڕێژەی ڕێگەپێدراو زیادتر نەبێت. بەم شێوە دەتوانی باڵات تەنك و ئەندامت لاواز و گونجاو هەڵبگری.

لەکاتی چێشت لێنان لەهەر دەرمان و سۆسێك کە حەزت لێیە بەکاربهێنە بەو مەرجە کە دڵنیابی کە ئەم سۆسە کالۆری زۆری نییە و ڕێژەی کالۆری پێویستی ڕۆژانەت زیاد ناکات. هەموو کاتێك لەبیرت بێت کە خواردنی چێشتی چەور و پڕکالۆری و قورس تەنانەت ڕێژەیەکی زۆر کەمیش دەتوانێت بەرێژەیەکی زۆر کالۆری هەبێت. لەچێشتەکانێك کە ڕێنەمایی دروست کردنی لەڕێجیمی QWL و ڕێجیمی QIO نوسراوە کە تێیدا گۆشت و سەوزە تێکەڵە، لەڕێجیمی لاواز مانەوەش هەم گۆشت و هەم سەوزەکەش دەتوانی بخۆی بەڵام دەبێ ڕێژەی کالۆری هەمووی چێشتەکە حساب بکرێت.

---

[١] - Stay-slim Eating

لەرێجیمی لاواز مانەوەش دەبێ لەرێنەمایی گشتیەکانی رێجیمی دابەزینی کێشی خێرا (QWL) و رێجیمی چەوری شوێنەکانی لەشQIO پەیرەوی بکەی. بۆ نموونە چەوری و پێستی گۆشت و مریشکەکە لێ بکەرەوە. جێبەجێ کردنی ئەم شێوە بۆ هەموو کەسانێك کە دەخوازن بالای گونجاو و ژیانی خۆش و تەندروستیتان هەبێت پێویستە. باشتر ئەم شێوە بۆ هەمووی ئەندامەکانی خێزان و میوانەکانیش جێبەجێ بکرێت. لەرێجیمی لاوازمانەوە دەتوانی لەگەڵ چێشتی رۆژانە رێژەیەك نان و برنج و مادەی پڕ کالۆری بەکاربهێنی بەڵام ئاگادار بەکۆی گشتی کالۆری هەمووی خواردەمەنیەکان بۆ یەك ژەم نابێ زۆرتر لەسنوری رێگە پێدراو بێت.

بەپێی خانخانەی کێش بیرۆکانە و کالۆری پێویست دەتوانی حساب بکەی چەندی زیادەی کێشت هەیە. کێشی بیرۆکانەی(ئایدیال) کە بۆ پیاوان و ئافرەتان بەجودا لەناو ئەم خانخانە نوسراوە, وە بە پێی ئەزموونی خۆم وەکو پزیشکی تایبەتی هەناوە لەماوەی ٥٣ ساڵ بەدەست هاتووە. لەدرێژایی ئەم ماوە تێگەیشتم کە ئەم کێشی حساب کراوە بۆ هەر کەسێك هۆکاری تەندروستیە. ئێمە پێمان وایە کە کێشی بیرۆکانە(ئایدیال) بەواتای ژیانی باشتر و تەندروستتر و تەمەن درێژییە. دەبێ ئەم پرسە لەلای تۆ گرنگترین شت بێت. بەڵام ئەگەر پێت وایە بەزیادەی کێشی نزیکەی ٢ بۆ ٥ کیلۆگرام بالات جوانتر خۆی پێشان دەکات دەتوانی هەندێك کێشت زیاد بکەی. ئەزموون پێی سەلماندوین کە زۆرتر ئافرەتانی سەرەوەی ٥٠ ساڵ و بالا نزیکەی ١,٥٣ مەتر پێیان خۆشەکە تۆزێك کێشیان زیادتر بێت. چونکە وا دەم و چاویان پان و پڕ و جوانتر لەچاوا دیارە. بەڵام بۆ ژیانی تەندروست بە هیچ شێوەیەك مەهێلەکێشت بەرزترەوە بێت. لایەنی زۆری کالۆری پێویست لەرۆژ بۆ ئافرەتان ١٢ کالۆری بۆ هەر ٥٠٠ گرام کێشە، وە بۆ پیاوان ١٣ کالۆری بۆ هەر ٥٠٠ گرام کێشە (ئەم رێژە لەلاوان زۆرترە) ئەگەر بەکێشی بیرۆکانە(ئایدیال) گەیشتن بەکارهێنانی ئەم رێژەی کالۆریە دیسان کێشت دابەزی. رێژەی کالۆری رۆژانەت تۆزێك بەرز بکە بە پێچەوانەش ئەگەر تێگەیشتی بەکارهێنانی ئەم رێژە هێشتا هەر کێشت زیاد دەبێت رێژەی کالۆری رۆژانەت کەمەوە بکە. ماوەی لەسەر ئەم شێوە بەردەوام بە هەتا کوك دەبی.

حساب کردنی کالۆری لەرێجیمی لاوازمانەوە

حساب کردن بەپێ جێگەی (حجم):

لە ١ پێوانە جێگەی ٢٠٠ گرام شلەمەنی هەیە

لە ١ کەوچکی گەورە جێگەی ٣ کەوچکی بچوك هەیە

لە ٢ کەوچکی گەورە جێگەی ٢٥ گرام شلەمەنی هەیە

لە ٢ پێوانە جێگەی ٤٠٠ گرام شلەمەنی هەیە

هەر ٤ پێوانە شلەمەنی یەکسانە بە ١ لیتر

حساب کردن بەپێی کێش:

٢٨,٣٥ گرام یەکسان بە ١ ئەونس

١٠٠ گرام یەکسانە بە ٣,٥٢ ئەونس

٤٥٠ گرام یەکسانە بە ١ پەوند

ڕەنگە لە دیاگرامەکان ڕێژەی کالۆری خواردەمەنیەکان تۆزێك جیاوازیان هەبێت. چونکە ئەندازەی میوە و سەوزە و خواردەمەنیەکانی تر تۆزێك جیاوازی تێدایە، ئەم جیاوازی زۆر کەمە و ئەوەندە گرنگ نییە. ئەگەر دەخوازی لاواز بمێنی دەبێ تێبگەی کە کالۆری وەرگیراو لەرۆژ چ کاریگەری لەسەر لەشت هەیە. ئەگەر بەم ڕێژەی کالۆریە دیسان قەڵەوەوە بوی تۆزێك لەکالۆری ڕۆژانەت دابەزێنە. ئەگەر کێشت دابەزی کالۆری وەرگیراوی ڕۆژانەت زیاد بکە, هەتا ڕێژەی کالۆریەك دەست بکەوێت کە بەو ڕێژە کالۆریە لەکێشی گونجاو بمێنی. قوتووەکان و خواردەمەنییەکانی پەکەت و ئامادەکراو لەرێژەی کالۆری، جیاوازی زۆریان هەیە لەگەڵ ئەو چێشتانە لەماڵ دروست دەکرێن. ڕێژەی کالۆری خواردەمەنی ئامادەکراوی بازاڕ پێوەندە بەجۆری مادە و ڕێژەی بەکارهێنراو.

گۆشت و مریشك

لەم لیستە رێژەی کالۆری گۆشت و مریشکی کولاو و بێ چەوری نوسراوە پێش لە دروست کردنی چێشتەکە چەوری سەر گۆشت و مریشکەکە دەبێ بە تەواوەتی لێ جودا بکرێت. پێستی مریشکەکە لێ بکەرەوەو بەئاوی نیو گەرم بیشۆرە. هەروەها بۆ دروست کردنی گۆشت یان مریشك چەوری و رۆن بەکارمەهێنە بەجودا کردنی هەمووی ئەو چەوریانەی کە دەبینرێ نزیکەی ٦٠ کالۆری لەهەر ٢٥ گرام گۆشت یان مریشك دادەبەزێت. لەکاتێك گۆشت کەم بکولێت بەرێژەی کالۆریەکەی ٢٠ کالۆری زیاد دەبێت، ئەگەر گۆشتەکە زۆرتر بکولێت ٢٠ کالۆری لەگۆشتەکە دادەبەزێت.

رێژەی کالۆری	
٢٦٠	١٠٠ گرام گۆشتی سورکراوەی بێ چەوری
٢٥٠	١٠٠ گرام هەمبەرگری بێ چەوری
٢٦٠	١٠٠ گرام گۆشت سۆلێ بێ چەوری
٢٣٠	١٠٠ گرام سۆسیسی وشك
١٦٠	١٠٠ گرام جگەر
٥٦٠	٢٠٠ گرام دۆناتی گۆشت
٢٣٠	١٠٠ گرام ستەیکی بێ چەوری بە تەواوەتی کولاو
٢١٠	١٠٠ گرام برژاوی پشت مازو بێ چەوری
١٨٠	٥٠ گرام سۆسیسی ئاسایی
٢٣٠	١٥٠ گرام مریشك یان قەلی کولاو
١٥٠	١ دانە سۆسیسی گەورە
٢٧٥	١٠٠ گرام زمانی کولاو
١٨٥	٧٥ گرام کوتلەت

ماسی

جۆرەکانی ماسی لەرێژەی کالۆری دا جیاوازی زۆریان نییە. دەتوانی بەشێوەی گشتی هەر ١٠٠ گرام ماسی ١١٥ کالۆری بۆی حساب بکەی.

رێژەی کالۆری	
٧٥	٢٥ گرام خاڤیار
١٠	١ دانە روبیانی مامناوەندی
١٨٠	١ دانە قوتووی ماسی توون بێ چەوری

سەوزەکان

رێژەی کالۆری	
٥٠	١٠٠ گرام ئارتیشۆك، کوڵاو
٣,٥	١ دانە کلگی مامناوەندی
١٨٥	١ دانە ئاڤاکادۆ مامناوەندی
٧٠	١ پێوانە چەوەندەر
٤٥	١ پێوانە برۆکلی
٦٠	١ پێوانە کەلەرمی برۆکسەڵ
٢٥	١ پێوانە کەلەرمی کاڵ، وردکراو
٤٥	١ پێوانە کەلەرمی کوڵاو، وردکراو
٢٠	١ دانە گێزەر کاڵ بە درێژی ١٤ سانتیم
٤٥	١ پێوانە گێزەری کوڵاو بازنە کراو
٣٠	١ پێوانە گوڵی کەلەرمی کوڵاو
٥	١ پەل کەرەوزی کاڵ بە درێژی ٢٠ سانتیم
٢٠	$\frac{1}{2}$ پێوانە کەرەوزی وردکراو، کوڵاو
٦٥	١ دانە گەنمەشامی کوڵاو بە درێژایی ١٢,٥ سانتیم

١٧٥	١ پێوانە قوتووی گەنمەشامی
٣٠	١ دانە خەیاری مامناوەندی
٤٠	١ دانە باینجانی کوڵاو
٥	١ دانە خێزمۆکی کاڵ
٣٥	١ پێوانە لوبیای سەوز
٤٠	١ پێوانە کەلەرمی کولرابی
٢٢٠	١ پێوانە نیسك
٧٠	٤٥٠ گرام کاهو
٥	٢ گەڵای کاهوو
٣٠	١ پێوانە قارچك
١٩	٢٠٠ گرام قوتووی قارچك
٥٠	١ پێوانە بامیە
٤٠	١ پیازی کاڵ بە تیری ٩ سانتیم
٦٠	١ پێوانە پیازی کوڵاو، وردکراو
١	١ کەوچکی گەورە جەفەران وردکراو، کاڵ
١١٠	١ پێوانە نۆکی کوڵاو
١٢٠	١ پێوانە قوتووی پاقلەخاتوونی
١٥	١ دانە بیبەری سوور یان سەوزە مامناوەندی کاڵ
١٠٥	١ دانە پەتاتەی مامناوەندی، کوڵاو بە پێست
٩٠	١ دانە پەتاتەی مامناوەندی، کوڵاو بێ پێست
٤٥	١ پێوانە سپێناخی کوڵاو
٣٠	١ دانە تەماتەی مامناوەندی کاڵ
٥٠	١ پێوانە ئاوی تەماتە
١٤٠	١٥٠ گرام دۆشاو
٧٥	١ پێوانە دۆشاوی تەماتە
٥٠	١ پێوانە شێلم
٤٠	١ پێوانە کولەکەی سەوزی کوڵاو
٧٥	٤٥٠ گرام کولەکەی سەوزی کوڵاو

میوه

ڕێژەی کالۆری	
٨٠	١ دانه سێوی کاڵی مامناوەندی
١٢٠	١ پێوانه ئاوی سێو
١٢٠	$\frac{1}{2}$ پێوانه خۆشاو سێو
٢٠	١ دانه قەیسی مامناوەندی، کاڵ
١٢٠	$\frac{1}{2}$ پێوانه خۆشاوی قەیسی
١٠	نیوەی یەك دانه قەیسی
٨٥	١ دانه مۆز
٤٠	١ چڵ ترێ مامناوەندی
٦٠	١ دانه هەنجیری گەورەی ورد
٥٥	نیوەی ١ دانه گریپ فروتی مامناوەندی
٩٥	١ پێوانه ئاوی گریپ فروتی بێ شەکەر
٥٠	١ قاشی ٥×١٧ سانتیمی کالەك
٢٠	١ دانه لیمۆی مامناوەندی
٤	١ کەوچك ئاولیمۆ بێ شەکەر
٦٥	١ دانه پەرتقاڵی مامناوەندی
١١٠	١ پێوانه ئاوی پەرتقاڵی تازەی بێ شەکەر، تازه
٣٥	١ دانه قۆخی مامناوەندی به تیری ٥ سانتیم
١٠٠	$\frac{1}{2}$ پێوانه خۆشاوی قۆخ
١٠٠	١ دانه هەرمێ مامناوەندی
٧٥	١ پێوانه ئاناناسی تازه، قاش کراو
١٠٠	$\frac{1}{2}$ پێوانه خۆشاوی ئاناناس

٧٠	$\frac{1}{2}$ پێوانە ئاوی ئاناناسی بێ شەکەر
٣٠	١ دانە هەڵوچەی مامناوەندی بە تیرەی ٥ سانتیم
٢٣٠	$\frac{1}{2}$ پێوانە مەویژی وشك
٧٠	١ پێوانە شلك
٤٠	١ دانە لالنگی مامناوەندی

کەرەی ئاژەڵ، کەرەی ڕووەکی، پەنیر، هێلکە، شیر، جۆرەکانی ڕۆن، سۆسەکان

ڕێژەی کالۆری	
١٦٠٥	٢٥٠ گرام کەرەی ئاژەڵ
١٠٠	١ کەوچکی گەورە کەرەی ئاژەڵ
٣٠	٢٥ گرام پەنیر
٢٥	٢٥ گرام پەنیری ڕێجیمی و کەم چەوری
٢٢	٢٥ گرام شیری بێ چەوری
١١٠	٢٥ گرام پەنیری گودا
٨٥	٢٥ گرام پەنیری موتزاریلا
١١٠	٢٥ گرام پەنیری پارمیسان
٢٥	١ کەوچکی گەورە پەنیری پارمسان ڕنەکراو
٧٥	٢٥ گرام پەنیری پیتزا
٦٠	١ دانە هێلکەی بچوك
٧٠	١ دانە هێلکەی مامناوەندی
٨٠	١ دانە هێلکەی دروست کراو بێ ڕۆن
٢٠	١ دانە سپێنەی هێلکەی نەکوڵاو
٦٠	١ دانە زەردێنەی هێلکەی نەکوڵو

١٦١٥	٢٥٠ گرام کەرەی ڕووەکی (مارگارین)
١٠٠	١ کەوچکی گەورە کەرەی ڕووەکی (مارگارین)
١٦٠	١ پێوانە شیری مانگا
٨٠	١ پێوانە شیری وشك بێ چەوری
٥٢٥	١ پێوانە قەیماخی کەم چەوری
٣٥	١ کەوچکی گەورەی قەیماخی کەم چەوری
٥٠	١ کەوچکی گەورەی قەیماخی پڕ چەوری
١٢٥	١ کەوچکی گەورە، ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە یان زەیتون یان سویا یان گەنمەشامی
٦٠	١ کەوچکی گەورە سۆسی فەرەنسی
١٠٠	١ کەوچکی گەورە سۆسی مایونیز
١٣٠	١ پێوانە ماست
٢٠٠	١ پێوانە ڤانیلای شەکەری

نان و دانەوێڵەکان

ڕێژەی کالۆری	
٦٥	١ لەتی مامناوەندی لەجۆرەکانی نانی برژاو
١٤٠	١ دانە کلوچە بە درێژی ٩ سانتیم
١٤٠	١ پێوانە دانەوێڵەی بەتەواوەتی کوڵاو
٢٤٠	١ دانە کلوچە
٤٥٠	١ پێوانە ئارد
٢٨	١ کەوچکی گەورەی ئارد
٣٧٥	١ پێوانە هاڕلوەی ئامادەی کەیك
١٧٥	١ پێوانە مەعکەرۆنی کوڵاو
١٨٥	١ پێوانە برنجی کوڵاو
٧٢٠	١ پێوانە برنجی کاڵ

حەلەویات و شیرینی

ڕێژەی کالۆری	
١١٠	١ قاشی سێ گۆشەی بە درێژی ١٠ سانتیم کەیك
٤٢٠	١ شۆکولات بە درێژی ١٠ سانتیم
١٦٠	١ دانە کەیکی ساردەمەنی بە درێژی ٦ سانتیم
١١٥	١ قاشی بە پانی ٥ سانتیم کەیکی ئیسفەنجی
١٢٠	٢٥ گرام تۆفی، نوقل
١٤٥	٢٥ گرام شیر شۆکولات
٥٠	١ کەوچکی گەورە شەربەتی خەست
١٦	١ دانە شیرنی بچوك زەنجەفیلی
١٧٠	١ دانە دۆناتی مامناوەندی، سادە
٨٠	$\frac{1}{2}$ پێوانە جەلی
١٢	$\frac{1}{2}$ پێوانە شەکەر
٣٠	١ پەکەت هاڕلوەی جەلاتین بێ دەرمان
٦٠	١ کەوچکی گەورە هەنگوین
١٤٠	$\frac{1}{2}$ پێوانە یان ١ دانە ساردەمەنی مامناوەندی
١١٠	$\frac{1}{4}$ پێوانە ساردەمەنی و شیر
٥٠	١ کەوچکی گەورە مارمالات یان مرەبا

سۆپ

ڕێژەی کالۆری	
٨	١ پێوانە گۆشتاو یان مریشکاو بێ چەوری
٧٠	یەك پێوانە بۆرشچ

٨٠	١ پێوانە مریشکاو بەچەوری
٨٠	١ پێوانە سۆپی قارچك
٢٠٠	١ پێوانە سۆپی قارچك بەشیر
٥٠	١ پێوانە سۆپی پیاز
١٥٠	١ پێوانە سۆپی نۆك
١١٥	١ پێوانە سۆپی جۆ یان سۆپی برنج
٩٠	١ پێوانە دۆشاوی تەماتە
٨٠	١ پێوانە سۆپی سەوزە

دەرمانەکان و خواردنەوەکان

ڕێژەی کالۆری	
٠	چا یان قاوە بێ شیر و بێ شەکەر
١٨٠	٢٠٠ گرام ساردی شرین
٢٣٥	١ پێوانە کاکائۆ
١٨	١ کەوچکی گەورە سۆسی بیبەر
٨	١ کەوچکی بچوك خەرتەلە
٨	١ دانە زەیتونی گەورە ڕەش یان سەوز
٤٢٠	$\frac{1}{4}$ پێوانە گولەبەڕۆژە بێ پێست و سورکراو
٢٠٠	١ قاشی پیتزا بە پەنیری سادە بە درێژی ١٥ سانتیم
٤	٢٥ گرام سرکە
٢	١ کەوچکی گەورە سرکە.

جۆرەکانی پێشخۆراك(موقەبیلات)

موقەبیلاتێك کە رێنەمایی دروست کردنی لێرە فێر دەکری هەم بەتام و چێژن هەم کەم کالۆرین. تۆ دەتوانی لەرێجیمەکانی دابەزینی کێشی خێرا(QWL) و دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO بەکاریان بهێنی.

قەنافەی خاڤیار

پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خەیار (قاش کراو)	١ دانە
شیر	٢ کەوچکی گەورە
خاڤیار	٢ کەوچکی گەورە
هێلکەی کولاّو (رنەکراو)	١ دانە (بەویستی خۆت)
پیاز (وردکراو)	تۆزێك (بەویستی خۆت)

پەنیر و شیر بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و بە پلەی نزم بۆ چەند دەقە تێکەڵی بکە. هەتا بەتەواوەتی یەکدەستەوە دەبێت. لەم هەویرە بیساوە بازنە خەیارەکان پاشان تۆزێك خاڤیاریش پێوەی بکە بەگوێرەی پێویست ئەم پێشخۆراکە بە هێلکە یان پیاز جوان برازێنە. بۆ چوار کەس (٢٤٥ کالۆری)

پێشخۆراکی ماسی توون

قوتووی ماسی توون	١ دانە
سۆسی زەلاّتەی کەم کالۆری	$\frac{1}{4}$ پێوانە
پیازی مامناوەندی	١ بازنە
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هێلکەی کولاّو (چوار لەت کراو)	٥ دانە

هەمووی جگە لەهێلکەکان بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و جوان تێکەڵی بکە هەتا ببێتە هەویرێکی یەکدەستەوە پاشان هێلکەکان ڕنە بکە و بەچەتاڵ لەگەڵ هەویرەکە تێکەڵی بکە، ئەم هەویرە بیساوە نان تۆست و تۆزێك جەفەران پێوەی بکە.

هەمووی ٥٨٨ کالۆری هەیە

پێشخۆراکی قارچك

گۆشتی قیمەکراو (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
قارچکی گەورە	١٢ دانە
هێلکە	١ دانە
پیازی بچوك (وردکراو)	١ دانە
ئاو	٣ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

بەچەقۆیەکی تیژ کلکی قارچکەکە لێ بکەرەوە. پاشان هەمووی جگە لەقارچکەکە تێکەڵ بکە و بکە ناو سەری قارچکەکە. سەرە قارچکەکان لەناو مەنجەڵێکی تیفال دابنێ لەناو فڕن ماوەی نیو کاتژمێر بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت با بکوڵێت تێکەڵی ناوی قارچکەکان دەبێ جوان سوورەوە بن.   **هەمووی ٩٥ کالۆری هەیە**

قەنافەی کەرەوز

کەرەوز	٢ پەلی بچوك لەپەلەکانی نێوانی کەرەوزەکە
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك
حەبی گۆشتاو	١ دانە
پەنیر	٦ کەوچکی گەورە
ئاوی کوڵاو	٢ کەوچکی گەورە
تەرەپیاز (وردکراو)	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

بیبەری سەوز (وردکراو) ٢ کەوچکی بچوك

کەرەوزەکان بشۆرە و لەت لەتی بکە هەر لەتێك بە درێژی ٣,٥ سانتیم بێت پاشان کەرەوزەکە بکە ناو ئاوی زۆر سارد دایبنێ. حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوی گەرم تێکەڵی بکە. پەنیر، تەڕەپیاز و سۆسەکە بکە ناو گۆشتاوەکە. کەرەوزەکان لەئاوەکە دەربهێنە و جوان وشکی بکە ناوی کەرەوزەکان لەم تێکەلەتێبکە و جوان لەناو دەفریەك دایبنێ.

هەمووی ٢٢٠ کالۆری هەیە

پێشخۆراکی خەیار

خەیاری مامناوەندی	١ دانە
خوێ	تۆزێك
پەنیر	٤ کەوچکی گەورە
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

بنی خەیارەکە ببڕە و ناوەکەی بەچەقوویەکی تیژ ئاسك دەری بهێنە پاشان پەنیر و ناوی خەیارەکەو سەوزەی بۆنخۆش و بیبەر و خوێ بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەرو تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. ئەم تێکەلەکە وەکو هەویرە، بکە ناو خەیارەکان و لەسەهۆڵدان دایبنێ. دوای نیو کاتژمێر خەیارەکان لەسەهۆڵدان دەربهێنە و بازنە بازنەیان بەئەستوری ٠,٥ سانتیم بکە. **هەمووی ٩٠ کالۆری هەیە**

پێشخۆراکی تەماتە

نانی تۆست	٦ قاش
تەماتە	٦ بازنە
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك
تەڕەپیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
گۆشت (کوڵاو و وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
بیبەری گەورە (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

لەسەر هەر قاشێکی نانی تۆست قاشی تەماتە دابنێ. بیبەر و تەرەپیاز بیکە سەر تەماتەکان و خوێ پێوەی بکە. تاوەیەکی تیفاڵ بە تۆزێك ڕۆن ناوەکەی چەور بکە. نان تۆستەکان لەناوی دابنێ لەفڕن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٥ چرکە گەرمی بکە پاشان نانەکە دەربهێنە نەختێك گۆشت بیکە بەسەری.

بۆ شەش کەس (٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

پێشخۆراکی تێکەڵی سەوزە

حەبی گۆشتاو	١ دانە
پەنیر	١ پێوانە
گێزەر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
زەیتون (بازنەکراو)	٤ دانە
بیبەری گەورەی سەوز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
تەرەپیاز (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
ئاوی کوڵاو	١ کەوچکی گەورە

حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاو تێکەڵی بکە. هەمووی جگە لەزەیتونەکە تێکەڵی بکە جوان تێکی بدە و بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك پاشان بازنە زەیتونەکان لەسەری دابنێ دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ سەوزەی کوڵاو وەکو گوڵی کەلەرم، کەرەوز و گێزەر بخۆی یان بیساوە سەر چەند قاشی نانی تۆست و بخۆی.

بۆ دروست کردنی $\frac{1}{2}$ پێوانەیەك (هەر کەوچکی گەورە ١٨ کالۆری هەیە)

پێشخۆراکی خەیار و ماست

خەیاری گەورە (پێست لێکراو و بازنە کراو)	١ دانە
ماست	$\frac{1}{2}$ پێوانە

هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

خەیار و هاڕاوەی سیر و نەعنا بکە ناو مەکینەی تێکەڵکەر و بە پلەی نزم تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. خوێ و بیبەر بکە ناو ماستەکەو بەچەتاڵ جوان بیشێوێنە. خەیار و ماستەکە تێکەڵ بکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ لەم پێشخۆراکە دەتوانی وەکو دەرمانیش بەکاربهێنی.

(هەر کەوچکی گەورە ٤ کالۆری هەیە)

پێشخۆراکی قارچك و پەنیر

قارچکی گەورە (وردکراو)	٨ دانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
خوێ	تۆزێك
پەنیر	$\frac{3}{4}$ پێوانە
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك
تەڕەپیاز (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

پەنیرەکە بەچەتاڵ نەرمی بکە هەمووی خواردەمەنیەکان لەگەڵ پەنیرەکە تێکەڵ بکەو لەسەهۆڵدان دایبنێ. بەئارەزووی خۆت تۆزێك کونجی پێوەی بکە.

(هەر کەوچکی گەورە ١٣ کالۆری هەیە)

جۆرەکانی سۆپ

سۆپی گۆشت و سەوزە

گۆشتی قیمەکراو	٢٥٠ گرام
سیر (وردکراو)	١ دانە
گێزەر (بازنەکراو)	٤ دانە
پیازی بچوك (دوو لەت کراو)	٦ دانە
کەرەوز (وردکراو)	٢ پێوانە
کەلەرمی بچوك (وردکراو)	١ پێوانە
ئاوی کولاو	٤ پێوانە
ئاوی تەماتە	$3\frac{1}{2}$ پێوانە
حەبی گۆشتاو	٢ دانە
گەلای غار	١ دانە
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	٢ کەوچکی بچوك
بیبەر	٢ کەوچکی بچوك

گۆشت و سیرەکە لەناو تاوەیەکی تیفال بەئاگری کز تۆزێك سووری بکە حەبەکان لەناو ئاوی گەرم تێکەڵی بکە هەمووی کەرەستەکانی تر تێبکە لەسەر ئاگر دایبنێ سەری مەنجەڵەکە دابخە. بۆ ماوەی ٣٠ چرکە بەئاگری کز با بکوڵێت. لەکاتی خواردن گەلای غارەکە دەری بهێنە.

بۆ شەش کەس (١٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی بۆرشچی خەست

پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
گۆشتاوی بێ چەوری	٨٠٠ گرام
گۆشت (قیمەکراو)	٢٥٠ گرام
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوک
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

گۆشت و پیاز و خوێ و بیبەر تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. بەم تێکەلەکفتە بەئەندازەی گوێز دروست بکە. کفتەکان بکە ناو گۆشتاوەکەو لەسەر ئاگر داینێ کاتێك کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با ٣٠ چرکەی تر بکوڵێت.

سۆپی قەل

(لەرێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO گۆشتی قەلەکە مەخۆ)

قەل (لەت لەت کراو)	١ دانە
پیازی مامناوەندی (چوار لەت کراو)	١ دانە
شێلم (چوار لەت کراو)	١ دانە
کەرەوز (وردکراو)	٢ پەل
گێزەر	٣ دانە
کەلای غار	١ دانە
تەماتە (چوار لەت کراو)	١ دانە
مێخەك	٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی زەعتەر	١ کەوچکی بچوک

خوێ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
برنج	٣ کەوچکی گەورە
ئاو	٦ پێوانە یان زۆرتر
بیبەری ڕەش	تۆزێك

چەوری و پێستی لەتە قەلەکان لێ بکەرەوە. قەلەکە بکە ناو ئاو و لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ ماوەی ١٠ چرکە با بکوڵێت. پاشان چەوری سەر ئاوەکە دەربهێنە هەمووی خواردەمەنیەکانی تر جگە لەبرنجەکە تێبکە کاتێك ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با بۆ ماوەی ٢ کاتژمێری تر بکوڵێت. کاتێك گۆشتی قەلەکە بە تەواوەتی کوڵا سوپەکە لەسەر ئاگرەکە هەڵی بگرە با فێنکەوە بێت. لەتە قەلەکان دەربهێنە و گۆشت و ئێسقانەکەی لەیەك بکەرەوە. گەڵای غار و مێخەکەکە لەناو سۆپەکە دەریبهێنە چەوری سەری سۆپەکە لای بدە پاشان برنج و گۆشتی قەلەکە تێبکە دیسان لەسەر ئاگر دایبنێ و سەری مەنجەڵەکە دابخە با بۆ ماوەی ١٥ چرکە بکوڵێت و برنجەکە بە تەواوەتی بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (١٦٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی مریشك

مریشکی کوڵاو (وردکراو و بێ ئێسقان)	٢٠٠ گرام
ئاوی تەماتە	٤٠٠ گرام
پەنیر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەر	تۆزێك

هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ. بەردەوام تێکی بدە هەتا سۆپەکە خەستەوە دەبێت. بەئارەزووی خۆت کاتی خواردنی سۆپەکە تۆزێك جەفەران بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی گۆشت

ئاوی تەماتە	٤٠٠ گرام
گۆشتاو	١ پێوانە
سەوزەی بۆنخۆش	٢ کەوچکی بچوک
گۆشتی گوێرەکە (کولاو و وردکراو)	١٥٠ گرام

هەمووی جگە لەسەوزەکە تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر داینێ. با بۆ ماوەی ١٠ چرکە بکوڵێت. پاشان سەوزەکە تێبکە دەتوانی تۆزێك ئاو لیمۆ تێبکەی.

بۆ چوار کەس (١٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆپی ڕوبیانی سارد

مریشکاو	١ پێوانە
شیر (بێ چەوری)	١ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ڕوبیانی کولاو (وردکراو)	$\frac{3}{4}$ پێوانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
تەڕەپیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

مریشکاو و شیر لەناو مەنجەڵێك تێکەڵی بکە. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێبکە سەری دابخە و لەسەر ئاگر داینێ. کاتێك کوڵا لەسەهۆڵدان داینێ لایەنی کەم سۆپەکە بۆ چوار کاتژمێر لەسەهۆڵدان بمێنێت.

بۆ سێ کەس (٨٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی گۆشت

چێشتی تایبەتی گۆشت و سەوزە

گۆشتی گوێرەکە	١ کیلۆگرام
ئاوی تەماتە	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ نیوە
گۆشتاو	١ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
گێزەر (بازنەکراو)	٤ دانە
لوبیای سەوز	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەر	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە لەت لەتی بکە هەر لەتێك ٢,٥ سانتیم درێژ بێت. هەمووی جگە لەگێزەر و لوبیا سەوزەکە بکە ناو مەنجەڵێك و لەسەر ئاگر دایبنێ ئاگرەکە کزی بکە سەری مەنجەڵەکە دابخە دوای ٢ کاتژمێر و نیو بۆ ٣ کاتژمێر، کاتێك گۆشتەکە ٣٠ چرکەی ما بوو بە تەواوەتی بکوڵێت, گیزەر و لوبیا سەوزەکە تێ بکە بۆ ماوەی ٣٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت. کاتێك گۆشت و سەوزەکان بەتەواوەتی کوڵان ئامادەیە بۆ خواردن پێش لەخواردن گەڵای غارەکە دەربهێنە.

بۆ هەشت کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت و کەلەرم

گۆشتی گوێرەکە	٧٥٠ گرام
پیازی بچوك (چوار لەت کراو)	٢ دانە

کەلەرم (وردکراو)	١٢٥ گرام
گەڵای غار	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە و تکە تکەی بکە پیاز و گۆشتەکە لەناو تاوەیەکی تیفال تۆزێك سووری بکە و خوێ و بیبەر پێوەی بکە. پاشان تاوەکە هەتا نیوەی ئاو تێبکە. سەری مەنجەڵەکە دابخە با بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بکوڵێت. پاشان کەلەرمەکە تێبکە بەردەوام ١٠ چرکەی تر بکوڵێت. گەڵای غار و نیوەی تری ئاوەکە تێ بکە دیسان سەری مەنجەڵەکە دابخە با ٣٠ چرکەی تر بکوڵێت. پاشان گەڵای غارەکە دەربهێنە ئامادەیە بۆ خواردن. دەتوانی تۆزێك دۆشاوی تەماتەشی تێ بکەی.

بۆ چوار کەس (٣٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت و سەوزە بۆ ڕێجیمی لاوازمانەوە

گۆشتی قیمەکراو (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
کەرەوز (وردکراو)	١ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی تەماتە	٢$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
کەلەرم (وردکراو)	٤ پێوانە
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	٢ کەوچکی بچوك

گۆشتەکە لەناو تاوەیەکی بچوك تۆزێك سووری بکە. کەرەوز و پیازەکە تێ بکە بۆ

ماوەی ٥ چرکە سووری بکە پاشان تەماتە، خوێ، بیبەر، سۆسی بیبەر تێ بکە. مەنجەڵێکی تیفال بهێنە یەك جار کەلەرم تێ بکە یەکجار گۆشت بیکە بەسەری دیسان کەلەرم تێبکە و دوای گۆشت بیکە سەری پاشان تۆزێك بیبەر پێوەی بکە و لەفڕن دایبنێ بە ٣٧٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٣ چارەك با بکوڵێت.

بۆ شەش کەس (٢٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

هەمبەرگری خۆماڵی

گۆشتی قیمەکراو (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
شیر (بێ چەوری)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
هێلکە	١ دانە
پیاز(ڕنەکراو)	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

پیاز و شیر تێکەڵ بکە با بۆ ماوەی ١٠ چرکە لە دەرەوەی سەهۆڵدان هەروا بمێنێت. هەموو خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. تێکەڵی پیاز و شیرەکەش تێ بکە دیسان بیشێلەپاشان چوار دانە هەمبەرگر لێ دروست بکە. لەناو تاوەیەك دایبنێ و ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە هەر دیوی هەمبەرگرەکە بۆ چوار چرکە سوورەوە بکە هەتا بە تەواوەتی سوورەوە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

کۆتلێتی تایبەت

گۆشت (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	٢ دانە

پیازی بچوك (ڕنەكراو)	١ دانە
بیبەری گەورە (وردكراو)	١ دانە
سۆسی بیبەر	٢ كەوچكی گەورە
شیر (بێ چەوری)	٢ كەوچكی گەورە
خوێ	١ كەوچكی بچوك
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك

هەمووی تێكەڵ بكەو جوان بیشێلە. لەم تێكەلەچوار دانە كفتە لێ دروست بكە لەتاوەیەكی تیفال دایبنێ. تاوەكە ٧ سانتیم بەرزتر لەئاگرەكە ڕاییگرە هەر دیوی بۆ ماوەی ٦ چركە سووری بكە دەبێ ناوەوەی كوتلێتەكەش جوان سوور بێت.

بۆ چوار كەس (٣٠٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

چێشتی گۆشت و تەماتە

گۆشت (قیمەكراو)	٧٥٠ گرام
جەفەران (وردكراو)	١ پێوانە
پیازی گەورە (ڕنەكراو)	١ دانە
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
هێلكە	١ دانە
بیبەر	$\frac{1}{4}$ كەوچكی بچوك
سۆسی بیبەر	١ كەوچكی بچوك
دۆشاوی تەماتە	١ كەوچكی گەورە
خوێ	١$\frac{1}{4}$ كەوچكی بچوك

هەمووی جگە لە دۆشاوی تەماتەكە تێكەڵ بكەو جوان بیشێلە. پاشان لەناو تاوەیەكی تیفال پانی بكە لە دۆشاوی تەماتەكە پێوەی بكە. تاوەكە لەفرن دایبنێ بۆ ماوەی یەك كاتژمێر بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت بیكوڵێنە.

بۆ شەش كەس (٢٩٠ كالۆری بۆ هەر كەس)

برژاوی یۆنانی

گۆشتی قیمەکراو (بێ چەوری)	٧٥٠ گرام
سپێناخ	٢٥٠ گرام
هێلکە	٢ دانە
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

سپێناخەکە بە تۆزێك ئاو و خوێ بیکوڵێنە بەشێوەیەك کاتێك سپێناخەکە کوڵا تۆزێك ئاو لەبنی مەنجەڵەکە بمێنێت. پاشان سپێناخەکە دەربهێنە بەچەتاڵ نەرمی بکە و لەگەڵ هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵی بکە و جوان بیشێلە. گۆشتەکە لەناو تاوەیەك پانی بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ یەك کاتژمێر جوان بکوڵێنە بەئارەزووی خۆت دەتوانی لەگەڵ دۆشاوی تەماتە بخۆی.

بۆ شەش کەس (٢٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

بەپێی ئارەزووی خۆت دەتوانی ئەم برژاوە لەگەڵ برنج بخۆی. بۆ هەر کەس یەك پێوانە برنجی کوڵاو دروست بکە. بەم شێوە ١٠ کالۆری دەچێتە سەر چێشتەکەی هەر کەس.

کوتلێتی لوکس

گۆشت (قیمەکراو)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
بیبەری سەوز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاردی سوتاو	٢ کەوچکی گەورە

جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

سۆس

تەماتەی گەورە (وردکراو)	١ دانە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی خەرتەلە	$1\frac{1}{3}$ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی بچوك

بۆ دروست کردنی کوتلێت هەمووی تێکەڵ بکە و بیشێلە. شەش دانە کفتەی تەنك لێ دروست بکە و لەناو تاوەیەکی تیفال دایبنێ. بۆ دروست کردنی سۆسەکە هەمووی تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگر دایبنێ دوای ٥ چرکە لەسەر ئاگر لای بدە با فێنکەوە بێت. پاشان سۆسەکە بیکە سەر کوتلێتەکان و لەفڕن دایبنێ لەماوەی ٣٠ بۆ ٤٠ چرکە بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت با بکوڵێت. کاتی خواردن سۆسی ناو تاوەکە بیکە سەر کوتلێتەکان.

بۆ شەش کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت و قارچك

قارچك (وردکراو)	٢٥٠ گرام
پیازی گەورە (قاشی تەنك کراو)	١ دانە
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
گۆشت قیمەکراو (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
هێلکە	١ دانە
ئاولیمۆ	تۆزێك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

قارچك و پیاز لەناو تاوەیەکی تیفال تۆزێك سوری بکە هەتا پیازەکە تۆزێك نەرمەوە دەبێت. پاشان تۆزێك خوێ و بیبەر پێوەی بکە و بکە ناو تاوەیەکی تیفال. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. پاشان لەناو تاوەیەك قارچك و پیازەکە پانی بکە و لەفڕن دایبنێ لەماوەی ٣٠ چرکە بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت با بکوڵێت گۆشتەکە دەبێ بە تەواوەتی سوورەوە بێت. دەتوانی نەختێك پەنیری پارمیسان لەسەری ڕنەبکەی و لەناو فڕن دایبنێ.

بۆ چوار کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی گۆشت و باینجان

گۆشتی قیمەکراو (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
باینجانی مامناوەندی	١ دانە
خوێ و بیبەر	تۆزێك
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	تۆزێك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پێستی باینجانەکە لێ بکەرەوە بازنە بازنەی بەئەستوری ١ سانتیم بکە هەردوو دیوی بازنە باینجانەکان ئاولیمۆ پێوەی بکە. هەموو خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. چەند دانە بازنەی باینجان لەناو تاوەیەکی تیفال جوان دابنێ $\frac{1}{3}$ گۆشتەکە لەسەری پان بکە پاشان چەند دانە بازنەی باینجان لەسەر گۆشتەکە دابنێ و $\frac{1}{3}$ی تر لەگۆشتەکە لەسەر بازنە باینجانەکە پان بکە هەتا سێ جار وای لێ بکە. پاشان پەنیرەکە بیکە بەسەری و لەفڕن دایبنێ بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت با بکوڵێت هەتا باینجانەکان بە تەواوەتی دەکوڵێن.

بۆ چوار کەس (٣٠٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی باینجان و قارچك

گۆشت (قیمەکراو، بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
باینجانی مامناوەندی	١ دانە
قارچکی گەورە	٦ دانە
تەماتە	١ دانە
پیاز (وردکراو)	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
کەرەی ڕووەکی یان ڕۆنی ڕووەکی	١ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەری گەورە (وردکراو)	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك

باینجانەکە بیشۆرەو ماوەی ١٥ بۆ ٢٠ چرکە لەفرن با بکوڵێت. باینجانەکە لەدرێژایی دوو لەتی بکە, ناوی هەر نیوەی باینجانەکە بە هێوری دەربهێنە و وردی بکە. لەتاوەیەکی تیفال قارچك و پیاز بەکەرەی ڕووەکی یان ڕۆنی ڕووەکی تۆزێك سوور بکە پاشان گۆشتەکە تێ بکە و تۆزێك سووری بکە پاشان باینجان، جەفەران، خوێ و تۆزێك بیبەر تێبکەو چەند چرکە سووری بکە. پاشان پێستی باینجانەکان بەم تێکەڵەپڕی بکە. پێستی تەماتەکە لێ بکەرەوە و ڕنەی بکە پاشان بیکە سەر نیوەی باینجانەکان لەفرن دابنێ. لەماوەی ٣٠ بۆ ٤٥ چرکە بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت با بکوڵێت پاشان پەنیرەکە بیکە سەر باینجانەکان و ٥ چرکەی تر گەرمی بکە.

بۆ چوار کەس (١٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی: دەتوانی لەجیاتی گۆشت، مریشك یان قەل بەکاربهێنی.

یاپراخی تەماتە

تەماتەی گەورە	٤ دانە
قارچك (وردكراو)	٣ دانە
گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٢٥٠ گرام
برنجی كوڵاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری ڕەش	تۆزێك
ڕۆنی ڕووەكی	١ كەوچكی بچوك
پیاز (وردكراو)	٣ كەوچكی گەورە
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{2}$ كەوچكی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ كەوچكی بچوك
ئاوی كوڵاو	بەرێژەیەك كە لەبنی مەنجەڵەكە نیو سانتم بەرزتر بێت

تەماتەكان بشۆرە و بەچەقۆیێكی تەنك ناوەكەی بیكۆڵەو دەری بكە. ڕۆن بكە ناو تاوەیەكی تیفال و پیاز و قارچكەكە لەناوی تۆزێك سووورەوە بكە پاشان گۆشتەكە تێ بكە و بە تەواوەتی سووری بكە .برنج، سۆسی بیبەر، بیبەر و هاڕاوەی سیرەكەش تێ بكە ماوەی یەك بۆ دوو چركە سووری بكە. تەماتەكان بەم تێكەلەپڕ بكە. ئاوەكە بكە ناو مەنجەڵێكی تیفال بۆیە تەماتەكان نەسووتن. تەماتەكان لەناوی دابنێ لەناو فڕن لەماوەی ٢ بۆ ٣ چارەك بە ٢٧٥ پلەی فارینهایت با بكوڵێت سەری تەماتەكان دەبێ بە تەواوەتی سوورەوە بێت.

بۆ چوار كەس (١٩٥ كالۆری بۆ هەر كەس)

یاپراخی بیبەر

برنجی کولاو	٢ پێوانە
گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٢٥٠ گرام
بیبەری گەورە	٦ دانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک
ئاوی کولاو	تۆزێك

بەچەقوێك سەری بیبەری گەورەکە لێ بکەرەوە تۆوەکانی دەربهێنە. گۆشت، برنج و خوێ تێکەڵ بکە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە بیبەرەکان لەم تێکەلەپڕ بکە، مەنجەڵێکی تیفال بهێنە تۆزێك ئاو بیکە بنەکەی پاشان بیبەرەکان لەناوی دابنێ لەفڕن بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر با بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی قارچك بە بەهارات

گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانە
بیبەری گەورە(وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
هێلکە	١ دانە
قارچك	٥٠٠ گرام
بەهارات	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە یان ئاوی تەماتە	$\frac{1}{3}$ پێوانە

هەمووی جگە لەقارچکەکە تێکەڵ بکە بەچەتاڵ جوان تێکی بدە کلکی قارچکەکە لێ بکەرەوە. سەری قارچکەکان لەناو مەنجەڵێکی تیفال دابنێ پاشان تێکەڵەکە لەسەری قارچکەکان پانی بکە و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە با بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٣٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کەرەوز

گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
حەبی گۆشتاو	١ دانە
ئاوی کوڵاو	١ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	١ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
قارچك (وردکراو)	١ پێوانە
تەماتە	٥٠٠ گرام
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك

حەبی گۆشتاوەکە لەناو ئاوی کوڵاو تێکەڵی بکە دوو کەوچکی گەورە لێ هەڵبگرە. لاسکی کەرەوزەکان بەئەندازەی ٤ سانتیم لەت لەتی بکە و بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەناو گۆشتاوەکە بیکوڵێنە. گۆشت، پیاز، قارچك، **هاڕاوەی** سیر و تۆزێك بیبەر تێکەڵ بکە و جوان بیشێلە. لەم تێکەلەکفتە بەئەندازەی گوێزێك دروست بکە. پاشان دوو کەوچك گۆشتاوەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە کفتەکان لەناوی سووری بکە پاشان تەماتەکان ڕنە بکە و بیکە سەر کفتەکان، با بۆ ماوەی ٣٠ چرکە بکوڵێت. کەرەوزەکە لەناو دەفریەك دابنێ پاشان کفتەکان و سۆسەکە بیکە سەر کەرەوزەکە.

بۆ چوار کەس (٢٧٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

پیتزا

هەویری ئامادەی پیتزا	٤ لەتی سێ گۆشە
تەماتەی گەورە	٤ بازنە
گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٢٥٠ گرام
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
پەنیری موتزاریلا (ڕنەکراو)	٤ کەوچکی گەورە
ڕۆنی ڕووەکی	١ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی زەعتەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە و تۆزێك سووری بکە. گۆشتەکەش تێ بکە و تۆزێك سووری بکە پاشان خوێ و بیبەر تێبکە و لەسەر ئاگرەکە لای بدە. لەسەر هەر کام لەهەویرە پیتزاکان نەختێك گۆشت و پاشان بازنەی تەماتە دابنێ. هاڕاوەی جاترە بیکە سەر هەویرەکە و یەك کەوچکی گەورە پەنیری موتزاریلا بیکە سەر هەر لەتێك هەویری پیتزاکە و لەفڕن دایبنێ. بۆ ماوەی ١٥ چرکە لە ٤٠٠ پلەی فارینهایت سووری بکە.

بۆ چوار کەس (١٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی کاری

گۆشتی گوێرەکە	١,٥ کیلۆگرام
هاڕاوەی کاری	١ کەوچکی بچوك
بیبەری سەوز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك

خەیار یان پیاز	چەند بازنە (بە دڵی خۆت)
جەفەران (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانە
ئاوی پەرتقاڵ (بێ شەکەر)	١ پێوانە
ئاناناس (بازنەکراو)	١ دانە
پرتەقاڵی مامناوەندی (زۆر تەنك بازنەکراو)	١ دانە
لیمۆی مامناوەندی (زۆر تەنك بازنەکراو)	١ دانە

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە و بەئاوی نیو گەرم گۆشتەکە بشۆرە. گۆشتەکە لەبنی مەنجەڵێکی تیفال پانی بکە پاشان هەموو خواردەمەنیەکانی تر بیکە سەری، سەری مەنجەڵەکە دابخە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ گۆشتەکە بۆ ماوەی یەك و نیو کاتژمێر بیکوڵێنە پاشان هەمووی بکە ناو دەفریەك و بازنەکانی پیاز و خەیارەکە لەسەری جوان دابنێ.

بۆ هەشت کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی لوبیا سەوز

گۆشتی قیمە (بێ چەوری)	٥٠٠ گرام
پیازی گەورە (وردکراو)	٣ دانە
مریشکاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
تەماتەی مامناوەندی	٣ دانە
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك
لوبیای سەوز (وردکراو)	١ پێوانە
ڕۆنی زەیتون	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

ڕۆنی زەیتونەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە و پیازەکە لەناوی سووورەوە بکە. پاشان گۆشتەکەش تێ بکە و سووری بکە. لوبیا سەوز و مریشکاوەکە تێ بکە و ئاگرەکە کزی بکە. سەری مەنجەڵەکە دابخە و با بۆ ماوەی ١٥ چرکە بکوڵێت. تەماتەکان ئەستور بازنە بازنەی بکە لەسەر چێشتەکە دایبنێ با ١٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت پاشان خوێ و بیبەر پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٢٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی یۆنانی

گۆشتی سەری شان (بێ ئێسقان و بێ چەوری)	١ کیلۆ و ٢٥٠ گرام
هاڕاوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	تۆزێك
باینجانی بچوك	١ دانە

گۆشتەکە خوێ و هاڕاوەی سیر پێوەی بکە لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ بۆ ماوەی ٣ چارەك بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت لەناو فڕن سووری بکە. پاشان چەوری ناو مەنجەڵەکە دەری بهێنە و دۆشاوی تەماتەکە تێ بکە. سەری مەنجەڵەکە دابخە و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢ کاتژمێر بکوڵێنە. لەم ماوە پێستی باینجانەکە لێ بکەرەوە و بازنە بازنەی بەئەستوری نیو سانتیم بکە. هەردوو دیوی بازنە باینجانەکان خوێ پێوەی بکە و یەك کاتژمێر چاوەڕوانی بکە. پاشان بازنە باینجانەکان بە پەڕەی تایبەتی وشکی بکە پاشان هەر بازنەیەك دوو لەتی بکە. دوای ١,٥ کاتژمێر گۆشتەکە لەناو فڕن دەربهێنە باینجانەکان لەسەری دایبنێ پاشان لەناو فڕن با نیو کاتژمێری تر کە واتا ٣٠ چرکەی تر بکوڵێت.

بۆ شەش کەس (٣١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

برژاوی تایبەت

گۆشتی گوێرەکە	١ کیلۆ و ٢٥٠ گرام
ڕۆنی ڕووەکی	١ کەوچکی گەورە
ئاو لیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
سەوزەی بۆنخۆش	١ کەوچکی بچوك
سیر (ڕنەکراو)	١ دانە
پیازی بچوك (ڕنەکراو)	١ دانە
پیازی گەورە	١ دانە
بیبەری گەورە	١ دانە
باینجانی بچوك	١ دانە
ئاوی تەماتە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەر	تۆزێك

ڕۆن، سیر، پیازی ڕنەکراو، ئاولیمۆ، ئاوی تەماتە، سەوزەی بۆنخۆش، خوێ و بیبەرەکە جوان تێکەڵ بکە. چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە و بەئاوی نیو گەرم بیشۆرە. گۆشتەکە بەئەندازە چوار گۆشەی ٤ سانتیم لە ٤ سانتیم ببڕە. پیازە گەورەکە ٨ لەتی بکە و تۆوەکانی بیبەرە گەورەکە دەربهێنە و قاش قاشی باریك بە درێژی ٤ سانتیم بکە. پێستی باینجانەکە لێ بکەرەوە و بەئەندازەی چوار گۆشەی ٤ لە ٤ سانتیم بیبڕە. چوار شیشی کورت بهێنە هەر شیشێك بەم شێوە یەك تکە گۆشت، لەتی پیاز، قاشی بیبەر، باینجان پێوەی بکە، هەر شیشێك لەناو پەڕەی ئەلەمنیۆمی ئەستور دابنێ قەراخەکانی پەڕە ئەلەمنیۆمەکە بەرەو سەرەوە بێت و دایمەخە. ئەو سۆسە کە ئامادەت کردبوو بیکە سەر شیشەکان و بۆ ماوەی ٦ کاتژمێر هەروا لەناو سەهۆڵدان دایبنێ.

شیشەکان لەناو پەڕە ئەلەمنیۆمەکە دەربهێنە لەسەر ئاگری خەلوس یان ئاگری غاز جوان بیبرژێنە. دیسان شیشەکان لەناو پەڕە ئەلەمنیۆمەکە دابنێ ئەمجارە پەڕە ئەلەمنیۆمەکە لول بکە و دایخە پاشان لەسەر ئاگر بۆ ماوەی ٣٠ چرکە ئەودیو و ئەودیوی بکە. **بۆ چوار کەس (٣٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی گۆشت بەسۆسی قارچك

گۆشتی مەڕ (بێ ئێسقان)	٥٠٠ گرام
ڕۆنی ڕووەکی	١ کەوچکی گەورە
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
شیر	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
قارچك (قاش کراو)	٢٥٠ گرام
سرکەی سپی	$\frac{3}{4}$ پێوانە
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە

چەوری گۆشتەکە لێ بکەرەوە بەئاوی نیو گەرم بیشۆرە. گۆشتەکە باریك قاشی بکە بە درێژی ٤ سانتیم و ئەستوری ٢ سانتیم، پاشان ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە و گۆشتەکە لەناوی سوورەوە بکە. پاشان گۆشتەکە دەری بهێنە قارچك و پیازەکە لەناوی سوور بکە پاشان شیر، گۆشتاو سرکەکە تێبکە بۆ ماوەی ٥ چرکە با بکوڵێت. دیسان گۆشتەکە تێ بکە ئاگرەکە کزی بکە بۆیە گۆشتەکە لەسەر ئاگری کز بکوڵێت. کاتی خواردن جەفەرانەکە بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (٢٩٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

لەفەی گۆشت

گۆشتی کوڵاو (بێ چەوری)	٨ کەوچکی گەورە
نانی تۆست	٤ قاش
جەفەران (وردکراو)	٤ کەوچکی گەورە
پەنیری موتزاریلا (ڕنەکراو)	٤ کەوچکی گەورە

دوو کەوچکی گەورە بەگۆشتەکە بیکە سەری هەر قاشی نانە تۆستەکە پاشان یەك کەوچکی گەورە لەجەفەرانەکە و یەك کەوچکی گەورە لەپەنیرەکە بیکە سەر گۆشتەکە

پاشان نانە تۆستەکان لەفڕن دابنێ. بەئاگری کز با بکوڵێت هەتا پەنیرەکە دەتوێت.

بۆ چوار کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سۆسیس بەسەوزە

سۆسیسی گەورە	٤ دانە
تەماتە (قاش کراو)	٣ دانە
پیازی گەورە (قاش کراو)	١ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ دانە
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$کەوچکی بچوك

هەرکام لەسۆسیسەکان سێ لەتی بکە، قاشە تەماتەکان لەناو تاوەیەکی تیفال دابنێ پیاز و بیبەرەکە بیکە بەسەری پاشان سۆسیسەکان لەسەری دابنێ و تاوەکە لەسەر ئاگری کز دابنێ دوای ١٥ بۆ ٢٠ چرکە, کاتێك کە سەوزەکان بە تەواوەتی کوڵان. پەنیرەکە بیکە بەسەری و بۆ ماوەی ٥ چرکەی تر با بەردەوام بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی مریشك

چێشی مریشك بەسەوزە

ڕان یان سنگی مریشك	١ کیلۆگرام
سیر (وردکراو)	١ دانە
پیازی مامناوەندی (بازنەکراو)	٢ دانە
تەماتە (بازنەکراو)	٤ دانە
باینجان مامناوەندی (بازنەکراو)	١ دانە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی جاترە	١ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە. مریشکەکە لەت لەتی بکە و مریشکاوەکە و تۆزێك خوێ پێوەی بکە و لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ هەموو خواردەمەنیەکان بیکە سەری پاشان لەفڕن دایبنێ بەئاگری کز بۆ ماوەی ٤٥ .چرکە با بکوڵێت.

بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جوجك

سینگی جوجك	٤ دانە
سرکەی سپی	٢ کەوچکی گەورە
پەنیری موتزاریلا (ڕنەکراو)	٤ کەوچکی گەورە
ڕۆنی شلەمەنی	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك

پێست و چەوری سینگەکە لێ بکەرەوە و لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ. ڕۆن، سرکە، خوێ، بیبەر تێکەڵ بکە و بیکە سەر مریشکەکە و لەناو فڕن دایبنێ بە ۳۲۵ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٤٥ چرکە با بکوڵێت پاشان پەنیری موتزاریلا بیکە سەری و دیسان لەناو فڕن دایبنێ هەتا پەنیرەکە دەتوێت.

بۆ چوار کەس (۲٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بە برنج

مریشکی کوڵاو (وردکراو)	$2\frac{1}{2}$ پێوانە
سیر (وردکراو)	۱ دانە
برنج	۱ پێوانە
مریشکاو	۲ پێوانە
ڕۆنی شلەمەنی	۱ کەوچکی گەورە
زافەران	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پاقلەخاتونی	$\frac{1}{2}$ پێوانە

ڕۆنەکە لەناو تاوەیەك گەرمی بکە سیرەکە لەناوی سوورەوە بکە. برنجەکەش تێ بکە و بەردەوام تێکی بدە هەتا برنجەکە ڕەنگەکەی زێڕی دەبێت. مریشکاو، زافەران، خوێ و پاقلەخاتونی تێبکە دوای ٥ چرکە مریشکەکە بیکە بەسەری پاشان ئاگرەکە کزی بکە دەبێ برنجەکە بە تەواوەتی بکوڵێت (نزیکەی ١٤ چرکە) ئاوی چێشتەکە دەبێ بەتەواوەتی هەڵم بێت و نەمێنێت.

بۆ چوار کەس (۳٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك و قارچك

مریشك	١ کیلۆ و ٢٥٠ گرام
رۆنی شلەمەنی	$\frac{1}{8}$ پێوانە
قارچك (بازنەکراو)	١٢٥ گرام
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سرکەی سپی	$\frac{3}{4}$ پێوانە
تەماتە (بازنەکراو)	٢ دانە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەری رەش	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە و هەشت لەتی بکە. لەناو تاوەیەکی تیفالی گەورە رۆنەکە گەرم بکە. لەتە مریشکەکان لەناو رۆنەکە سووری بکە. پاشان مریشکەکە دەری بهێنە. پیاز، قارچك و خوێ لەناو رۆنەکە سوور بکە هەتا پیازەکە نەرمەوە دەبێت. سرکەکە تێ بکە پاشان لەتە مریشکەکان تێ بکە. کاتێك ئاوەکە کوڵا سەری مەنجەڵەکە دابخە ئاگرەکە کزی بکە با مریشکەکە بۆ ٣٠ چرکە بکوڵێت پاشان چەوری مریشکەکە دەربیکە و بازنە تەماتەکان لەسەر مریشکەکە دابنێ با ٥ چرکەی تر بکوڵێت. لەتە مریشکەکان جوان لەناو دەفریەك دابنێ سۆسەکە بیکە سەری پاشان جەفەرانەکە بیکە سەری. بۆ چوار کەس (٢٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشکی سوورکراو

مریشك	١ کیلۆ ٢٥٠ گرام
هاراوەی سیر	١ کەوچکی بچوك
هاراوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

ڕۆنی شلەمەنی	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	٢ پێوانە
خوێ	تۆزێك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوەو هەشت لەتی بکە. لەتە مریشکەکان بەئاوی نیو گەرم بیشۆرە و بە پەڕەی تایبەت وشکی بکە. مریشکەکە بکە ناو مەنجەڵێك کە زۆر قوڵ نەبێت، ئاو لیمۆ، هاڕاوەی سیر، هاڕاوەی جاترە و خوێ بیکە بەسەری، مریشکەکە لایەنی کەم ٢ بۆ ٣ کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ. چەند جار ئەم دیو و ئەودیوی بکە پاشان لەتە مریشکەکان دەربهێنە و لەناو تاوەیەکی تیفال دایبنێ تۆزێك ڕۆن پێوەی بیساوە و لەفڕن دایبنێ. مریشکەکە لەماوەی یەك کاتژمێر بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە. لەم ماوە چەند جار لەسۆسەکەی بیکە سەر مریشکەکە. کاتی خواردن مریشکەکە جوان لەناو دەفریەك دایبنێ و سۆسی ناو مەنجەڵەکە بیکە بەسەری پاشان تۆزێك جەفەران پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی مریشك

مریشك	١,٥ کیلۆگرام
مریشکاو	٤ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
پیازی گەورە (بازنەکراو)	١ دانە
کەرە	٢٠٠ گرام
برنجی کوڵاو	٢ پێوانە
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە و هەشت لەتی بکە، بەئاوی نیو گەرم بشۆرە

بە پەڕەی تایبەت وشکی بکە مریشکەکە لەناو مەنجەڵێك کە زۆر قوڵ نەبێت دایبنێ ئاولیمۆ، هاڕاوەی سیر، هاڕاوەی زەعتەر و خوێ بیکە سەری پاشان لایەنی کەم ٢ بۆ ٣ کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ جارجارێك ئەم دیو و ئەودیوی بکە پاشان لەتە مریشکەکان دەربهێنە و لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ تۆزێك ڕۆن پێوەی بیساوە لەناو فڕن دایبنێ بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە لەم ماوە چەند جار لەسۆسەکە بیکە سەری مریشکەکە. کاتی خواردن مریشکەکە جوان لەناو دەفریەك دایبنێ لەسۆسی ناو مەنجەڵەکە بیکە بەسەری، تۆزێك جەفەرانیش پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی سادەی مریشك

مریشك	١,٥ کیلۆگرام
مریشکاو	٤ کەوچکی گەورە
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
پیازی گەورە (بازنەکراو)	١ دانە
کەرە	٢٠٠ گرام
برنجی کوڵاو	٢ پێوانە
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە و بەئاوی نیوگەرم بیشۆرە. مریشکەکە چوار لەتی بکە. تۆزێك لەمریشکاوەکە بکە ناو تاوەیەکی تیفالی گەورە پاشان مریشکەکە لەناوی سوور بکە. هەرکات مریشکاوەکە بوە هەڵم خێرا مریشکاو تێ بکە. لەتاوەی تر پیاز بەمریشکاو سووری بکە پاشان پیازەکە بکە ناو مریشکەکە و خوێ و بیبەر تێ بکە. کەرەکە بیتوێنە و لەگەڵ هەموو خواردەمەنیەکانی تر تێ بکە. جوان مریشکەکە تێکەڵی بکە سەری تاوەکە دابخە با ماوەی ٢٥ چرکە بکوڵێت. برنجەکە لەناو دەفریەك جوان پانی بکە کاتێك مریشکەکە کوڵا لەسەر برنجەکە دایبنێ. تۆزێك دۆشاوی تەماتە پێوەی بکە. **بۆ شەش کەس (٢٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی مەکزیکی

مریشك	١ کیلۆ و ٢٥٠ گرام
خوێ	١ کەوچکی بچوك
تەماتەی گەورە (بازنەکراو)	٢ دانە
بیبەری گەورە (وردکراو)	١ دانە
پیاز (وردکراو)	١ دانە
کەرەوز (وردکراو)	٢ پەل
پەتاتەی مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
ئاو	بەو ڕێژەیە کە چێشتەکە داپۆشێت

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە، بەئاوی نیو گەرم بیشۆرە هەمووی خواردەمەنیەکان تێکەڵ بکە و بەو ڕێژە ئاو تێدا بکە کە هەمووی داپۆشێت زیاتر تێ مەکە. سەری مەنجەڵەکە دابخە و لەسەر ئاگر دایبنێ. کاتێك ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با بۆ ماوەی یەك کاتژمێر و ٣٠ چرکە بکوڵێت پاشان چەوری سەری چێشتەکە بەکەوچکێك جودای بکە.

بۆ چوار کەس (٢٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بەسۆسی میوە

مریشك	١ کیلۆگرام
ئارد	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك
ڕۆنی شلەمەنی	$\frac{1}{4}$ پێوانە
هەڵوچەی وشك	٢٥٠ گرام
ئاوی سێو (بێ شەکەر)	$\frac{1}{2}$ پێوانە

سۆسی بیبەر	$\frac{1}{4}$ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سرکە	۲ کەوچکی بچوك
پیاز (ڕنەکراو)	۳ کەوچکی گەورە
پێستی لیمۆ (باریك قاش کراو)	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە مریشکەکە بەناوی نیوگەرم بیشۆرە لەت لەتی بکە ئارد و خوێ تێکەڵ بکە و بیساوە لەتە مریشکەکان. ڕۆن لەتاوەیەکی تیفالی گەورە گەرمی بکە پاشان مریشکەکە لەناوی سوورەوە بکە پیازەکەش لەناوی سوورەوە بکە. ئاوی سێو، سۆسی بیبەر، سرکە، قاشی باریکی پێستی لیمۆ تێکەڵ بکە و بیکە سەر مریشکەکە پاشان هەڵوچە وشکەکە جوان بیشۆرە و بیکە سەر مریشکەکە. کاتێك ئاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بکوڵێت پاشان چەوریەکان لابدە. ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (۳۵۰ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بەسەوزە

مریشك	۱ کیلۆ ۲۵۰ گرام
ڕۆنی شلەمەنی	$\frac{1}{4}$ پێوانە
مریشکاو	۲ پێوانە
تەڕەپیاز	٤ دانە
کەلەرمی بچوك	۱ دانە
گێزەر (بازنەکراو)	٤ دانە
هاڕوەی جاترە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
ئاوی کوڵاو	بەو ڕێژە کە چێشتەکە داپۆشێت

پێست و چەوری مریشکەکە لێ بکەرەوە ناوی ورگی مریشکەکە خوێ و بیبەر پێوەی بکە باڵ و قۆڵی مریشکەکە ببەستن ڕۆنەکە گەرمی بکە و هەمووی شوێنەکانی مریشکەکە سوورەوە بکە مریشکەکە دەری بهێنە و لەناو مەنجەڵی تر بەشێوەیەك دایبنێ کە سینگی مریشکەکە بەرەو سەرەوە بێت. پاشان **هاراوەی** جاترە پێوەی بکە مریشکاوەکە تێبکە پاشان لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك کوڵا ئاگرەکە کزی بکە، بۆ ماوەی ٤٥ چرکە بکوڵێت.

کەلەرم و تەرە پیازەکە وردی بکە لەگەڵ گێزەرەکە و تۆزێك خوێ بیکوڵێنە (نزیکەی ٢٠ چرکە) پاشان مریشکەکە لەناو دەفریەك جوان دایبنێ و سەوزەکان جوان لەقەراخەکانی دابنێ، تۆزێك جەفەران پێوەی بکە.

بۆ چوار کەس (٣٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی مریشك بەئاوی تەماتە

مریشکی کوڵاو بێ چەوری (وردکراو)	٢$\frac{1}{2}$ پێوانە
هاراوەی جەلاتین	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاوی سارد	$\frac{1}{4}$ پێوانە
حەبی گۆشتاو یان مریشکاو	٤ دانە
ئاوی تەماتە	٤ پێوانە
گەڵای غار	١ دانە
مێخەك	٣ دانە

هـاڕاوەی جەلاتینەکـە بکـە نـاو ئـاوی سـارد و تێکـی بـدە. حەبـەکان بکـە نـاو ئـاوی تەماتەکە لەسەر ئاگر دایبنـێ بۆیـە حەبـەکان لـەناو ئـاوی تەماتەکـە تێکـەڵ بـن. پاشـان گەڵای غار، مێخەك، جەفەران بکە نـاو ئـاوی تەماتەکـە بـا بـۆ مـاوەی ٨ چـرکە بکوڵێـت. پاشان گەڵای غارەکە دەربیهێنە ئاوی جەلاتینەکە تێبکە مریشکەکە تێبکە هـەمووی بکـە ناو قاڵبێك و لایەنی کەم بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ. کاتێك بە تـەواوەتی بەسترا، دەری بهێنە و لەسەر گەڵای کاهو دایبنێ.

بۆ چوار کەس (٢٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی جگەری مریشك بەقارچ

جگەری مریشك	٦٠٠ گرام
قارچك	٨ دانە
خوێ	تۆزێك
ئاولیمۆ	$\frac{1}{8}$ پێوانە
ڕۆنی شلەمەنی	١ کەوچکی بچوك

جگەرەکان بشۆرەو دوو لەتیان بکە. قارچکەکان بشۆرە و کلکەکیان بکـەرەوە. جگـەر و قارچك بکە ناو تاوەیەکی تیفال و بەرۆن سـووری بکـە. پاشـان ئاولیمۆکـە تێبکـە و بـۆ ماوەی ٦ چرکە بکوڵێنە. بەئارەزووی خۆت دەتوانی کاتی خواردن تۆزێك جەفەران بیکـە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٢٠٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی مریشك بەکاری

مریشکی کوڵاو بێ چەوری(وردکراو)	٢ پێوانە
سێوی وردکراو (باشترە سێوی سەوز بەکاربهێنی)	$\frac{1}{2}$ پێوانە

کەرەوز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
برنجی کوڵاو	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیازی مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
مریشکاو	٢ پێوانە
ڕۆنی شلەمەنی	٢ کەوچکی گەورە
هاڕاوەی کاری	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئارد	٢ کەوچکی گەورە
زەنجەفیل	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
مەویژی سەوز	٣ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

ڕۆنەکە لەناو تاوەیەکی تیفال گەرمی بکە. پیاز و سێو و کەرەوزەکە لەناوی سور بکە. هاڕاوەی کاری، ئارد، زەنجەفیل تێبکە بۆ ٢ چرکە سووری بکە پاشان مریشکاوەکەش تێبکە کاتێك مریشکاوەکە کوڵا ئاگرەکە کزی بکە و مریشك و مەویژ تێبکە. کاتێك مریشکاوەکە بوە هەڵم و خەستەوە بوو ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی ماسی

چێشتی ماسی بەسەوزە

ماسی فیلەت	٧٥٠ گرام
کەرەوز	$\frac{1}{3}$ پێوانە
قارچك (قاش کراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
مریشکاو	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	١ کەوچکی بچوك

ماسیەکە بشۆرە و بە پەڕەی تایبەتی وشکی بکە. جەفەران، کەرەوز و پیاز لەناو مریشکاوەکە سووری بکە بەردەوام تێکی بدە هەتا سەوزەکە نەرمەوە دەبێت. هەردوو دیوی ماسیەکە خوێ پێوەی بکە نەختێك لەسەوزەکە بکە ناو هەر لەتی ماسیەکە و لولی بکە پاشان بە پوشێك پتەوی بکە. ماسیەکە لەناو مەنجەڵێك دابنێ ئاوەکە تێبکە و سەرەکەی دابخە لەناو فڕن دابنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١٠ چرکە بیکوڵێنە. سەری مەنجەڵەکە لای بدە و بەردەوام ١٠ چرکەی تر بیکوڵێنە. کاتی خواردن تۆزێك جەفەران بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (١٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی: دەتوانی ناوی ماسیەکان بەروبیانی کوڵاو و وردکراو و تۆزێك سپێناخ پڕ بکەیتەوە. هەروەها دەتوانی لەجیاتی ئاو، ئاوی تەماتە بەکاربهێنی.

چێشتی ماسی بەقارچك

ماسی فیلەت[١]	١ کیلۆگرام
قارچك (وردکراو)	٢ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ڕۆنی شلەمەنی	١ کەوچکی گەورە
خوێ	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی بچوك

قارچك و پیازەکە لەناو ڕۆن سووری بکە هەتا پیازەکە نەرمەوە دەبێت. ماسیەکە خوێ و بیبەر پێوەی بکە لەناو مەنجەڵێکی تیفال ماسیەکە دابنێ و قارچك و پیازەکە بیکە سەری پاشان جەفەرانەکە بیکە بەسەری و لەناو فڕن دایبنێ بەئاگری کز بۆ ماوەی ٢٠ چرکە با بکوڵێت. **بۆ شەش کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)**

چێشتی سادەی ماسی

ماسی فیلەت	١ کیلۆگرام
شیر (بێ چەوری)	تۆزقاڵێك
سەوزەی بۆنخۆش	تۆزێك
ئاردی سوتاو	تۆزقاڵێك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

سەرەتا هەردوو دیوی ماسیەکە شیر پێوەی بکە پاشان سەوزەی بۆنخۆش و خوێ و بیبەر پێوەی بکە. پاشان تۆزقاڵێك ئاردی سوتاو پێوەی بکە پەڕەی ئەلەمنیۆمی لەناو مەنجەڵێکی تیفال پانی بکە و ناوی مەنجەڵەکە پێ داپۆشە. لەتە ماسیەکان لەناوی دابنێ لەفڕن بە ٤٥٠ پلەی فارینهایت لەماوەی ٤ بۆ ٥ چرکە با بکوڵێت. بەشێوەیەك ماسیەکە بەتەواوەتی سوورەوە بێت. **بۆ شەش کەس (١٣٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

---

١ - Fillet fish

چێشتی ماسی بەسۆسی سپێناخ

ماسی فیلەت	٧٥٠ گرام
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
سپێناخ (وردکراو)	١ پێوانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
پەنیری پارمیسان(رنە کراو)	٢ کەوچکی گەورە

ماسی، ئاولیمۆ، خوێ تۆزێك ئاو بکە ناو مەنجەڵێك و لەسەر ئاگری کز دایبنێ سەری مەنجەڵەکە دابخە با بە هێوری بکوڵێت.(نزیکەی ٦ چرکە) بەشێوەیەك بەچەتاڵ بەئاسانی لەیەك جودا بێت. سپێناخ و پیاز و تۆزێك ئاو بیکوڵێنە پاشان بەسوزگی ئاوەکەی لێ بکەرەوە پاشان بەچەتاڵ سپێناخەکە جوان نەرمی بکە. لەتە ماسیەکان لەناو مەنجەڵێکی تیفال دایبنێ سپێناخەکە بیکە بەسەری پاشان پەنیری پارمیسان بیکە بەسەری لەفڕن دایبنێ بۆ ماوەی ٣٠ چرکە بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە.

بۆ چوار کەس (٢٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی توون بە برنج

قوتووی ماسی تون	٥٠٠ گرام
پیازی مامناوەندی	١ دانە
برنج	١ پێوانە
سیر (وردکراو)	١ دانە
هاڕاوەی زافەران	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
کەرە	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	٣ کەوچکی گەورە
مریشکاو (یان دوو دانە حەبی مریشکاو و ٣٥٠ گرام ئاوی کوڵاو)	٣٥٠ گرام

کەرەکە بتوێنە و پیاز و زافەرانەکە لەناوی سوور بکە، هەتا پیازەکە نەرمەوە دەبێت برنجەکە تێبکە و سووری بکە پاشان مریشکاوەکە تێبکە کاتێك کوڵا لەسەر ئاگرەکە لای بدە. لەتە ماسی توونەکان بێ رۆن لەسەری دابنێ و لەناو فرن دایبنێ لەماوەی نیو کاتژمێر بە ٤٠٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە کاتی خواردن جەفەرانەکە بیکە بەسەری.

بۆ شەش کەس (٢٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

چێشتی ماسی توونی چینی

پیاز (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەری گەورە (قاشی باریك کراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	٢ پێوانە
ئارد	١$\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
گۆشتاو	١$\frac{1}{4}$ پێوانە
فاسۆلیای کوڵاو	١ پێوانە
قوتووی ماسی توون	٢ دانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
سۆسی سویا	٣ کەوچکی بچوك
قارچك (وردکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە

دوو کەوچکی گەورە گۆشتاو لەناو تاوەیەك گەرم بکە. پیاز، بیبەر، قارچك و کەرەوز بۆ ماوەی ٥ چرکە لەناوی سوورەوە بکە. ئاردەکەش تێبکە و تۆزێك سووری بکە پاشماوەی گۆشتاوەکە تێبکە با ١٠ چرکەی تر بکوڵێت. ماسی توونەکە بەو شێوە کە پێشتر باسمان کرد رۆنەکەی لێ بکەرەوە و تێبکە خوێ و سۆسی سویا و فاسۆلیاکە تێبکە کاتێك دیسان کوڵا ئاگرەکە کزی بکە با بە هێوری بکوڵێت هەتا خەستەوە دەبێت.

بۆ شەش کەس (١٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی چێشتی سەوزە

چێشتەکانێك کە ڕێنەمایی دروست کردنیان لێرە دەگوترێت جیاوازە لەگەڵ ڕێنەمایی چێشت لێنانی ڕێجیمی دابەزی چەوری شوێنەکانی لەش. لەم ڕێنەماییانە لەماست، پەنیر و شیر و هێلکە بەکاردەهێنین کە لەڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش ڕێگەپێدراو نەبوو.

چێشتی کلگ یان بروکلی بەکاری

کلگ (یان بروکلی)	٧٥٠ گرام
گێزەر (بازنەکراو)	٢ دانە
ماستی کەم چەوری	١ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
خوێ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	١ کەوچکی گەورە
هاپاوەی کاری	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

کلگ یان کەلەرمی برۆکلی بەئاو و خوێ بیکوڵێنە. پاشان ئاوەکەی بکەرەوە و لەسەرهۆڵدان دایبنێ. بۆ دروست کردنی سۆسەکە، ماست و خەرتەلەو خوێ و بیبەر و کاری تێکەڵ بکە. کلگ یان کەلەرمی برۆکلی لەناو دەفریەك جوان دابنێ سۆسەکە بیکە بەسەری پاشان بازنە گێزەرەکان لەقەراخی جوان دابنێ.

بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

یاپراخی پەتاتە

پەتاتەی مامناوەندی	٢ دانە
شیر بێ چەوری	٤ کەوچکی گەورە
پەنیر	٤ کەوچکی گەورە
تەڕەپیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
جەفەران(وردکراو)	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	تۆزێك

پەتاتەکە بیکوڵێنە بەڵام پەتاتەکە نابێ سیس بێت. بە هێوری پێستەکەی لێ بکەرەوە و دوو لەتی بکە. بەچەقوویێکی تیژ ناوی پەتاتەکان دەربهێنە و بەچەتاڵ نەرمی بکە لەگەڵ هەموو خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵی بکە ئەم تێکەڵەبکە ناو پەتاتەکان و پاشان لەناو مەنجەڵێکی تیفال لەناو فڕن دایبنێ لەماوەی ١٠ بۆ ١٢ چرکە لە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بیکوڵێنە.

چێشتی سپێناخ و کەرە

سپێناخ (وردکراو)	٧٥٠ گرام
کەرە	٧٥ گرام
هێلکەی کوڵاو (وردکراو)	١ دانە
پیازی مامناوەندی	١ دانە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاو	٢ کەوچکی گەورە

سپێناخەکان جوان بشۆرە و وردی بکە پاشان لەناو ئاو و تۆزێك خوێ بیکوڵێنە کاتێك بە تەواوەتی کوڵا لەشوێنێك دایبنێ هەتا ساردەوە دەبێت. لەناو سوزگێك زەخت بکە سەر سپێناخەکە، بۆیە ئاوەکەی بتکێت. پاشان بەچەتاڵ سپێناخەکە جوان نەرمی بکە و

شیرەکە تێبکە دیسان لەسەر ئاگر دایبنێ بەردەوام تێکی بدە هەتا گەرمەوە بێت. پاشان سپێناخەکە بکە ناو دەفریەك و هێلکە کوڵاوەکە بیکە بەسەری.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

یاپراخی تەماتە بە هاڕاوەی ئاردی سوتاو

تەماتەی گەورە	٤ دانە
هێلکەی کوڵاو (وردکراو)	٢ دانە
هاڕاوەی ئاردی سوتاو	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
سرکە	١ کەوچکی گەورە
دۆشاوی تەماتە	١ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

تەماتەکان دوو لەت بکە لەتە تەماتەکان لەناو مەنجەڵێکی تیفال بەشێوەیەك دایبنێ کە لا بڕاوەکەی بەرەو سەرەوە بێت. هاڕاوەی ئاردی سوتاوەکە لەگەڵ ئاولیمۆکە تێکەڵ بکە و بیکە سەر تەماتەکان. پاشان مەنجەڵەکە لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٧٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ١٥ چرکە بیکوڵێنە.

هێلکەکان لەگەڵ خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و بیکە سەر هەرکام لەلەتە تەماتەکان و بۆ ماوەی ٥ چرکەی تر لەناو فڕن بیکوڵێنە ئاگاداربن تەماتەکان بەتەواوەتی بکوڵێن بەڵام سیس نەبن.

بۆ چوار کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی: دەتوانی ٢ کەوچکی گەورە گۆشتی گوێرەکەی بێ چەوری و قیمەکراو لەگەڵ هێلکەکان تێکەڵ بکەی و بیکە بەسەری لەتە تەماتەکان. بەم شێوە ٢٣ کالۆری دەچێتە سەر چێشتەکەی هەرکەس.

چێشتی باینجان بەسۆسی پەنیر

باینجانی مامناوەندی	١ دانە
خەیاری گەورە	١ دانە
پیازی مامناوەندی	١ دانە
سۆسی بیبەر	تۆزێك
کاهو	چەند گەڵا
هێلکەی کوڵاو (بازنەکراو)	٢ دانە
کەرەوز (وردکراو)	پێوانە
زەیتون (بازنەکراو)	$\frac{1}{3}$ پێوانە
پەنیر(رنە کراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سیر (وردکراو)	١ دانە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

باینجانەکە بشۆرە و لەفڕن دایبنێ بە ٤٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بیکوڵێنە. پاشان باینجانەکان بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنکەوە دەبن پاشان پێستی باینجانەکە لێ بکەرەوە و بازنە بازنەی بکە. خەیارەکان بە درێژی دوو لەتی بکە و هەر لەتێك لەناوڕاست دوو لەت بکە و ناوۆکی خەیارەکە دەربهێنە و بازنە بازنەی بکە پاشان خەیار، باینجان، پیاز، کەرەوز، زەیتون بکە ناو مەنجەڵێك. لەمەنجەڵێکی تر پەنیر، سیر، ئاولیمۆ، خوێ، شەکەر، سۆسی بیبەرەکە تێکەڵ بکە پاشان ئەم سۆسە بیکە سەر سەوزەکان و جوان تێکەڵی بکە لایەنی کەم بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ. پاشان چێشتەکە لەسەر گەڵای کاهوو جوان دابنێ بازنە هێلکەکان لەسەری دابنێ.

بۆ شەش کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

یاپراخی کولەکە

کولەکەی گەورە	٢ دانە
هێلکە	١ دانە
پیازی بچوك (وردکراو)	٢ دانە
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	تۆزێك
نەعنای وشك	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
جەفەران (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	١ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەردوو سەری هەر کولەکەیەك ببڕە پاشان لەناو ئاو و خوێ بیکوڵێنە. (نزیکەی ٥ چرکە) کولەکەکان لەدرێژی دوو لەتی بکە و ناوەکەی دەربهێنە. هێلکە، پیاز، نەعنا، جەفەران و خوێ و بیبەر تێکەڵ بکە ناوی کولەکەکان بەم تێکەڵەیە پڕ بکە. پەنیری پارمیسان بیکە سەر کولەکەکان و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٥٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بیکوڵێنە.

بۆ چوار کەس (٤٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی:

١- دەتوانی تۆزێك قارچکی وردکراو بیکەیتە ناوی تێکەڵەی ناوی کولەکەکان.

٢- دەتوانی لەجیاتی پەنیری پارمیسان تۆزێك پەنیری موتزاریلا بەکاربهێنی.

٣- دەتوانی تۆزێك گۆشتی قیمەی کوڵاو و وردکراو بیکەی بەسەری یاپراخەکان.

جۆرەکانی زەڵاتە

لەم بەشە ڕێنمایی دروست کردنی زەڵاتەکانێك دەگوترێت کە سەرەڕای سەوزە، خواردەمەنیەکانێك وەکو مریشك و ماسی و پەنیریش تێدایە. بەکارهێنانی ئەم خواردەمەنیانە لەزەڵاتەکانی کەم کالۆری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO ڕێگە پێدراو نییە. بەڵام لەرێجیمی لاواز مانەوە دەتوانی لەزەڵاتەکانی ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش بەکاربهێنی یان بەئارەزووی خۆت گۆشت، مریشك و ماسی و پەنیر یان هێلکەی کوڵاو تێبکەی.

هەروەها لەرێنمایی دروست کردنی زەڵاتەی ڕێجیمی لاوازمانەوە سۆسەکانێك بەکارهێنراوە کە لەکەرەستەی پڕ کالۆری پێکهاتووە، بەڵام دەتوانی لەسۆسەکانی کەم کالۆری ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش بەکاربهێنی.

زەڵاتەی پەنیر و گۆشت

گۆشتی کوڵاو یان سۆسیس (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە
تەڕەپیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
ڕۆنی شلەمەنی یان زەیتون	١ کەوچکی گەورە
سرکە	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
کاهو	٥٠٠ گرام
مریشکی کوڵاو (وردکراو)	$1\frac{1}{2}$ پێوانە
کەرەوز (وردکراو)	٢ پەل
پەنیری پارمیسان (ڕنەکراو)	$\frac{1}{4}$ پێوانە

کاهوەکە جوان بیشۆرە و وردی بکە. کاهو، گۆشت، مریشك، کەرەوز، تەڕەپیاز و پەنیر تێکەڵ بکە لەناو سەهۆڵدان دایبنێ. کاتی خواردن ڕۆنەکە تێبکە و تێکی بدە پاشان سرکە و خوێ تێبکە دیسان تێکی بدە. کاتێك سرکەکەت تێکرد بۆ کات بەسەربردن دەبێ زەڵاتەکە بخورێت. **بۆ چوار کەس (٢٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

زەڵاتەی مریشك

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
سۆسی مایۆنیز	٤ کەوچکی بچوك
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانە
مریشکاو	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
حەبی مریشکاو	١ دانە
مریشکی کوڵاو (وردکراو)	٣ پێوانە
هێلکەی کوڵاو (بازنەکراو)	١ دانە
گێزەری کوڵاو (بازنەکراو)	١ پێوانە
گەڵای کاهو	چەند گەڵا

هاڕاوەی جەلاتینەکە لەناو ئاوە ساردەکە تێکەڵی بکە. مریشکاوەکە لەسەر ئاگر دابنێ کاتێك کوڵا حەبەکە لەناوی تێکەڵ بکە پاشان جەلاتینەکە تێبکە. بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە بە تەواوەتی تێکەڵ دەبێت. جەفەران، بیبەر، ئاولیمۆ تێبکە و لەسەهۆڵدان دابنێ بۆیە تۆزێك خۆی بگرێت.

بنی قاڵبێکی لاکێش تۆزێك چەور بکە بازنە هێلکەکان لەناوی دابنێ پاشان بازنە گێزەرەکان لەسەری دابنێ لە دوایی مریشکەکە لەسەری دابنێ پاشان جەلیەکە بیکە سەری، لایەنی کەم بۆ ماوەی ٢ بۆ ٣ کاتژمێر لەسەهۆڵدان دابنێ.

گەڵای کاهوەکە لەناو دەفریەك جوان دابنێ جەلیەکە لەناو قاڵبەکە دەری بهێنەو لەسەر کاهوەکە دابنێ سۆسی مایۆنیزەکە بیکە سەر زەڵاتەکە (دەتوانی سۆسەکە بەماستەرگی تایبەتی بیکەی بەسەری).

بۆ چوار کەس (٣٠٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتە لەناوی تەماتە

تەماتەی گەورە	٤ دانە
پەنیر	٣٠٠ گرام
کەرەوز	١ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
هاڕاوەی سیر	تۆزێك
شیری کەم چەوری	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
تەرەپیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك
گێزەری کوڵاو (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەتەماتەکە تێکەڵ بکە. بەچەقویەکی تیژ دوو جار لەسەر یەك وەکو هێمای کۆ "+"هەتا نزیکی بنی تەماتەکان ببڕە، دەمی بڕینەکان بیکەرەوە وە بە تێکەڵەکە کە پێشتر دروست کردبوو پڕی بکە. گەڵا کاهوەکە جوان لەناو دەفریەك پانی بکە تەماتەکان لەسەری دابنێ بەئارەزووی خۆت تۆزێك جەفەرانی وردکراو بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (١٣٢ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی ماسی

ماسی کوڵاو (وردکراو)	٢٠٠ گرام
گێزەر (بازنەکراو)	٤ دانە
هێلکەی کوڵاو	٢ دانە
کاهووی مامناوەندی (وردکراو)	١ دانە
پیازی مامناوەندی (بازنەکراو)	١ دانە
بیبەری سەوز (بازنەکراو)	٢ دانە
تەرەپیاز (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە
جەفەران (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

سۆسی مایۆنیز ٢ کەوچکی گەورە

هەمووی جگە لەهێلکەکان لەناو جامێکی گەورە تێکەڵ بکە هێلکەکە بازنە بازنەی بکە و لەسەر زەڵاتە دایبنێ. ئەم زەڵاتە خێرا بەکاری بهێنە.

بۆ چوار کەس (١٤٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی کەلەرم بەشیر

کەلەرم (وردکراو)	٣ پێوانە
پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
گێزەر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
گۆشتاو	$\frac{1}{2}$ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
گێزەر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شیر کەم چەوری	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پەنیر، شیر، گۆشتاو، خوێ و بیبەرەکە تێکەڵ بکە پاشان بەئامێری تێکەڵکەری کارەبایی ئەوەندە تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. هەمووی خواردەمەنیەکانی تر تێکەڵ بکە و سۆسەکە بیکە سەری و جوان تێکەڵی بکە. کاتێك سۆسەکەت کرد بەسەری بێ کات بەسەربردن دەبێ بخورێت.

بۆ چوار کەس (١٤٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی خەیار و پەنیر

خەیار	٣ دانە
پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سرکە	٣ کەوچکی گەورە

خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
شوید (وردکراو)	١ کەوچکی گەورە

پێستی خەیارەکە لێ بکەرەوە زۆر تەنك بازنە بازنەی بکە. پەنیر، سرکە و خوێ تێکەڵ بکە بە تێکەڵکەری کارەبایی ئەوەندە تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. ئەم سۆسە بیکە سەر خەیارەکە و شویدەکەش بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (٥٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی میوە و کەلەرمی سوور

کەلەرمی سوور (وردکراو)	٣ پێوانە
ترێ (بێ ناوۆك)	١ پێوانە
سێوی مامناوەندی (بازنەکراو)	١ دانە
کاهوی مامناوەندی	١ دانە
سۆسی فرەنسی یان سۆسی مایۆنیز	٢ کەوچکی گەورە

لەجامێکی گەورە، کەلەرم، ترێ، سێو و سۆسەکە، تێکەڵ بکە گەڵای کاهوەکە لێ بکەرەوە و لەناو دەفریەك جوان پانی بکە زەڵاتەکە بیێە سەر گەڵای کاهووەکە و خێرا بەکاری بهێنە.

بۆ چوار کەس (١٣٨ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی پەرتقاڵ

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	١ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
ئاوی پەرتقاڵ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاوی کوڵاو	$1\frac{1}{2}$ پێوانە
پرتەقاڵ (بازنەکراو)	١ پێوانە
گێزەر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە

سۆسی مایۆنیز	تۆزێك

جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی پرتەقاڵەکە و بیشێوێنە. ئاوی کوڵاوەکەش تێبکە و بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت. شەکر تێبکە و لەسەهۆڵدان دایبنێ هەتا فێنکەوە دەبێت و تۆزێك خۆی دەگرێت. گێزەر و بازنە پەرتقاڵەکان بکە ناو جەلیەکەو بکە ناو قاڵبێك و لەناو سەهۆڵدان دایبنێ. کاتێك جەلیەکە بەتەواوەتی خۆی گرت، لەقالبەکە دەری بهێنە و سۆسەکە بیکە بەسەری پاشان بەچەند بازنەی گێزەر یان گەڵای نەعنا جوانکاری بکە.

بۆ چوار کەس (٥٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

زەڵاتەی تەماتەی قالب

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٢ کەوچکی بچوك
ئاوی سارد	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاوی کوڵاو	$\frac{3}{4}$ پێوانە
کەرەوز	١ پەل
بیبەر	تۆزێك
دۆشاوی تەماتە	تۆزێك
ئاوی تەماتە	٢ کەوچکی گەورە
پیاز (ڕنەکراو)	١ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی سارد و جوان بیشێوێنە. ئاوی کوڵاوەکەش تێبکە و بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە تێکەڵ دەبێت هەمووی جگە لەدۆشاوی تەماتەکە تێکەڵی بکە و بکە ناو قالبێك و لەسەهۆڵدان دایبنێ. هەتا بە تەواوەتی خۆی دەگرێت. پاشان جەلیەکە دەربهێنە و دۆشاوی تەماتەکە بیکە سەری.

بۆ چوار کەس (٦٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جۆرەکانی سۆسی زەڵاتە

سۆسی پەنیر

پەنیر (ڕنەکراو)	١ پێوانە
شیری کەم چەوری	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە

هەمووی تێکەڵ بکە پاشان بە تێکەڵکەری کارەبایی بە پلەی خێرا ئەوەندە تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە دەبێت.

دەتوانی ئەم سۆسە بیساوی بە بسکیتی ڕێجیمی و بیێ شەکەر وەکو پێشخۆراك بەکاریبهێنی. یان سۆسەکە بیکەی بەسەری سەوزەی جۆراوجۆری خاو و بەکاری بهێنی.

بۆ شەش کەس (٤٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆسی خەیار

خەیار	١ دانە
پەنیر (ڕنەکراو)	١ پێوانە
بیبەر	تۆزێك
شیر	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك

پێستی خەیارەکە لێ بکەرەوە و وردی بکە پاشان هەمووی بکە ناو تێکەڵکەر و بە پلەی خێرا تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت و وەکو بنێشت بکێشرێت. دەتوانی بسکێتی ڕێجیمی یان نانی تۆست لەم سۆسە پێوەی بیساوی و وەکو پێشخۆراك بەکاری بهێنی. یان نەختێك سەوزەی کاڵ وەکو گێزەر، کەرەوز، یان گوڵی کەلەرم لەناو مەنجەڵێك وردی بکەی پاشان ئەم سۆسە بیکەی بەسەری. بەئارەزووی خۆت دەتوانی نەختێك تەرەپیازی وردکراو تێبکەی. ئەم سۆسە لەگەڵ هێلکەی کوڵاو زۆر بەتام و چێژە. هەروەها دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ پەتاتەی کوڵاو و نەختێك تەرەپیاز بەکاری بهێنی.

بۆ شەش کەس (٤٣ کالۆری بۆ هەر کەس)

سۆسی زەڵاتەی کەم کالۆری

ئاو	$\frac{1}{3}$ پێوانە
دۆشاوی تەماتە	$\frac{1}{4}$ پێوانە
سرکە	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئارد	٢ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی بچوك
سۆسی بیبەر	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی خەرتەلە	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی سیر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

لەمەنجەڵێکی بچوك ئاو، ئارد و سرکەکە تێکەڵ بکە و لەسەر ئاگری کز دایبنێ بەردەوام بیشێوێنە هەتا خەستەوە دەبێت و وەکو کرێمی لێ دێت لێ گەڕە هەتا فێنکەوە دەبێت. پاشان هەمووی خواردنەوەکانی تر تێبکەو بە تێکەڵکەری کارەبایی بۆ ماوەی ٥ چرکە بیشێوێنە. پاشان بکە ناو شوشەیەك و سەرەکەی دابخە. پێش لەبەکارهێنان جوان رایوەشێنە.

بۆ دروست کردنی یەك پێوانە سۆس (هەمووی ١٦٠ کالۆری هەیە)

سۆسی زەڵاتەی شرین

شیری کەم چەوری	٢ پێوانە
هێلکە	٢ دانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
کەرە	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك

خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
بیبەر	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و بکە ناو مەنجەڵێکی بچوك پاشان لەناو مەنجەڵێك دایبنێ کە ئاو کوڵاوی تێدایە (ئاوەکە کوڵاوەکە نابێ بکوڵێت) سۆسەکە بەردەوام تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت. سەری سۆسەکە دابخە و لەسەهۆڵدان دایبنێ. دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ سەوزەی کاڵ وەکو کەلەرم، تەماتە و خەیاری بازنە کراو بەکاری بهێنی. دەتوانی ئەم سۆسە لەگەڵ زەڵاتەکانێك کە پێشتر ڕێنەمایی دروست کردنی گوتراوە بەکاری بهێنی.

بۆ دروست کردنی ٢ پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ١٠ کالۆری هەیە)

سۆپی پەمەیی

پەنیر (ڕنەکراو)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
کەرە	٢ کەوچکی گەورە
سۆسی بیبەر	١ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
پیاز (وردکراو)	٢ کەوچکی گەورە

هەمووی بکە ناو تێکەڵکەر، ئەوەندە تێکەڵی بکە هەتا یەکدەستەوە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

دۆشاوی تەماتە

ئاوی تەماتە	٢٥٠ گرام
پەنیر (ڕنەکراو)	١ پێوانە
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە

پیاز (ڕنەکراو)	٢ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی گەورە
نەعنای وشك	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$1\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
بیبەری ڕەش	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك

لەجامێکی گەورە هەمووی تێکەڵ بکە و جوان تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە دەبێت.

سۆسەکە لەسەهۆڵدان داینێ هەتا ساردەوە دەبێت. دەتوانی سۆسەکە سەرەکەی دابخەی بۆ ماوەی یەك هەفتە لەسەهۆڵدان هەڵی بگری.

هەر کەوچکی گەورە ٨ کالۆری هەیە

سۆسی قەیماخ

قەیماخ	$\frac{3}{4}$ پێوانە
سۆسی مایۆنیز	$\frac{3}{4}$ کەوچکی گەورە
خەرتەلە	١ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	$1\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
خوێ	تۆزێك
بیبەر	تۆزێك

هەمووی تێکەڵ بکە سەرەکەی دابخە و لەسەهۆڵدان داینێ ئەم سۆسە بۆ جۆرەکانی زەڵاتە، چێشتی ماسی، ڕوبیان و هێلکە دەتوانی بەکاربهێنی.

هەر کەوچکی گەورە ٧ کالۆری هەیە

سۆسی ماست

ماست	١ پێوانە
پیاز (ڕنەکراو)	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	١ کەوچکی بچوك
خەرتەلە	٢ کەوچکی بچوك
شەکەر	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
گۆشتی کولاو یان سۆسیس (وردکراو)	٢ کەوچکی بچوك

هەمووی تێکەڵ بکە و سەرەکەی دابخە و لەسەهۆڵدان دایبنێ. کاتی بەکارهێنان جوان ڕایوەشێنە.

بۆ دروست کردنی یەك پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ١٠ کالۆری هەیە)

سۆسی کوکتێل

ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
ئاوی سێو (بێ شەکەر)	٣ کەوچکی بچوك
ئاوی تەماتە	٣ کەوچکی بچوك
سۆسی مایۆنیز	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
دۆشاوی تەماتە	$\frac{1}{4}$ پێوانە

هەمووی تێکەڵ بکە یان بە تێکەڵکەری دەستی جوان بیشێوێنە. ئەم سۆسە بۆ جۆرەکانی چێشتی ماسی و ڕوبیان بەکاردەهێنرێت.

بۆ دروست کردنی یەك پێوانە سۆس (هەر کەوچکی گەورە ٥ کالۆری هەیە)

جۆرەکانی حەلەویات

جگە لەو حەلەویاتیانە کە ڕێنەمایی دروست کردنی لێرە دەگوترێت دەتوانی لەحەلەویاتیانەی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێراQWL و ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO بەکاربهێنی. لەم کتێبەرێنەمایی دروست کردنی کەیك و شرینی چەور و پڕ کالۆری و قەیماخ بوونی نییە. پێشنیارت پێ دەکەین لەبەکارهێنانی خواردەمەنی وەها خۆرابگری وە بۆ هەموو تەمەنت لەحەلەویات و شیرینی کەم کالۆری و سروشتی کە زۆر بەتامترن بەکاربهێنی.

کەیکی ئیسفەنجی

هێلکە	٧ دانە
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاردی سپی	١$\frac{1}{2}$ پێوانە
ڤانیلا	$\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
هاڕاوەی تارتار	$\frac{3}{4}$ کەوچکی بچوك

زەردێنە و سپێنەی هێلکەکان لەیەك بکەرەوە پاشان زەردینەکان بە تێکەڵکەر ئەوەندە بیشێوێنە هەتا خەست و توندەوە دەبێت. نزیکەی ٥ چرکە) پاشان ئاو، شەکەر، ڤانیلا و ئاولیمۆ تێبکە بۆ ١٠ چرکەی تر بیشێوێنە. پاشان ئارد و خوێ وردە وردە تێبکە بەردەوام تێکی بدە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. پاشان سپێنەکان بە تێکەڵکەر ئەوەندە تێکی بدە هەتا کەف دەکات پاشان **هاڕاوەی** تارتارەکە تێبکە و

بەردەوام تێکی بدە هەتا بە تەواوەتی توندەوە بێت و هەڵنەچێت. سپێنە و زەردینەکە بە هێوری تێکەڵ بکە پاشان هەمووی بکە ناو قالبێك کە پێشتر بنەکەی چەورەوە بوە، قالبەکە بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت لەماوەی ٦٥ چرکە بیکوڵێنە.

بۆ ١٢ کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی پەنیر

نانی سپی (تۆست)	٤ قاشی تەنك
پەنیر (ڕنەکراو)	٨ کەوچکی گەورە
دارچینی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوك
شەکەر	٢ کەوچکی بچوك
مرەبای شلك	٤ کەوچکی بچوك
جوزتەیب	تۆزێك

پەنیر، دارچین، ڤانیلا، شەکەر و مرەبا تێکەڵ بکە و بیساوە سەر قاشە نانەکان پاشان قاشە نانەکان لەناو تاوەیەك دابنێ تاوەکە ١٠ سانتیم بەرزتر لەئاگرەکە ڕایبگرە هەتا قاشە نانەکان سوورەوە دەبن. بەئارەزووی خۆت تۆزێك جوزتەیب بیکە سەر قاشە نانەکان.

بۆ چوار کەس (٨٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێمی کاستارد بەقاوە

زەردێنەی هێلکە	٦ دانە
شیری کەم چەوری	٢ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە

قاوەی خێرا (نیسکافە) ١ کەوچکی بچوك

بە تێکەڵکەر ئەوەندە زەردینەکان تێکەڵ بکە هەتا خۆی دەگرێت. پاشان شیرەکە گەرمی بکە (شیرەکە نابێ بکوڵێت). قاوە، شەکەر و شیرەکە تێکەڵ بکە و بکە ناو زەردینەکە و بە هێوری تێکەڵی بکە. ئەم تێکەڵەبکە ناو ٦ دانە قالبی بچوك پاشان بە پەڕەی ئەلەمنیۆمی سەری قالبەکان دابخە تۆزێك ئاوی گەرم بکە ناو تاوەیەك پاشان قالبەکان لەناوی دابنێ تاوەکە لەناو فڕن بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر گەرمی بکە. بۆیە دڵنیابی کە کرێمەکە کوڵاوە یان نە، چەقوێك تێبکە چەقوەکە دەربهێنە ئەگەر لەکرێمەکە پێوەی نەبوو کەواتا ئامادە بوە. کرێمەکە لەسەهۆڵدان دابنێ هەتا ساردەوە دەبێت.

بۆ شەش کەس (٩٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

تێبینی: دەتوانی لەجیاتی قاوە، یەك کەوچکی بچوك ڤانیلا یان $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوك **هاڕاوەی** باوی بەکاربهێنی.

جەلی مۆز و پرتەقاڵ

هاڕاوەی جەلاتینی (بێ دەرمان) ٢ کەوچکی گەورە

ئاولیمۆ ٢ کەوچکی بچوك

ڤانیلا ١ کەوچکی بچوك

شەکەر ١ کەوچکی گەورە

ئاوی پەرتقاڵ ١ پێوانە

ئاوی سارد $\frac{1}{4}$ پێوانە

ئاوی گەرم $\frac{1}{2}$ پێوانە

مۆز (بازنەکراو) ١ دانە

هاڕاوەی جەلاتینەکە بکە ناو ئاوی سارد و بیشێوێنە هەتا یەکدەستەوە دەبێت، ئاوی

کولاوەکەش تێبکە و بیشێوێنە هەتا جەلاتینەکە لەناو ئاوەکە تێکەڵ دەبێت. شەکەر، ئاولیمۆ و ئاوی پەرتقاڵ و ڤانیلا تێبکە و بیشێوێنە هەتا شەکرەکە تێکەڵی ئاوەکە دەبێت جەلیەکە لەناو سەهۆڵدان دابنێ. پاشان بازنە مۆزەکان بکە ناو جەلیەکە و دیسان لەسەهۆڵدان دابینێ هەتا سارد و توندەوە دەبێت.

بۆ چوار کەس (٦٧ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێمی هەڵوچە

هەڵوچەی گەورە (کولاو)	٨ دانە
زەردێنەی هێلکە	٢ دانە
خوێ	تۆزێك
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی گەورە
شەکەر	٣ کەوچکی گەورە

ناوۆکی هەڵوچەکان دەربکە پاشان هەمووی تێکەڵ بکە بە تێکەڵکەری کارەبایی ئەوەندە تێکی بدە هەتا خەستەوە دەبێت و وەکو بنێشت دەکێشرێت پاشان لەسەهۆڵدان دابینێ کاتێك بە تەواوەتی ساردەوە بوو ئامادەیە بۆ خواردن.

بۆ چوار کەس (٧٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

پودینگی برنج

برنج	٤ کەوچکی گەورە
شیر	٣ پێوانە
دارچینی	١ پێست
مێوژ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
هێلکە	١ دانە
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە

جوزتەیب یان دارچینی	تۆزێك
خوێ	$\frac{1}{8}$ کەوچکی بچوك
ڤانیلا	١ کەوچکی بچوك

برنج و شیر و دارچینی لەناو مەنجەڵێکی بچوکی فافۆن تێکەڵ بکە پاشان ئەم مەنجەلەلەناو مەنجەڵێك کە ئاو تێدا دەکوڵێت دابنێ بۆ ماوەی ٤٥ چرکە برنجەکە بکوڵێنە. مەویژەکە تێبکە با ١٠ چرکەی تر بەردەوام بکوڵێت. مەنجەڵەکە لەسەر ئاگر لای بدە پێستی دارچینەکە دەری بهێنە.

هێلکە، شەکەر و ڤانیلاکە بە تێکەڵکەر جوان بیشێوێنە. پاشان بکە ناو برنجەکە دیسان لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ ماوەی ٣ چرکەی تر بکوڵێت. دەتوانی ئەم حەلەویاتیە گەرم یان سارد بیخۆی. بەئارەزووی خۆت کاتی خواردن دەتوانی نەختێك جوزتەیب یان دارچینی پێوەی بکەی.

بۆ چوار کەس (١٦٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

کرێم کاستاردی تایبەتی ڕێجیمی لاوازمانەوە

شیری کەم چەوری	٢ پێوانە
هێلکەی مامناوەندی	٣ دانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
جۆزتەیب	تۆزێك
ڤانیلا	١ کەوچکی بچوك

شیرەکە گەرمی بکە (شیرەکە نابێ بکوڵێت) هەمووی خواردەمەنیەکان جگە لەجوزتەیبەکە تێبکە و جوان تێکەڵی بکە و بکە ناو ٥ دانە قالبی بچوك پاشان قالبەکان لەناو تاوەیەك کە ئاوی گەرمی تێدایە دابنێ تاوەکە لەناو فرن دابنێ بە ٣٠٠ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی زۆرتر لەیەك چرکە گەرمی بکە بۆیە دڵنیابی کە ناوی کرێمەکە کوڵاوە چەقوێك تێبکە ئەگەر لەکرێمەکە پێوەی نەبوو کەواتا کرێمەکە کوڵاوە، کاتی

خواردن نەختێك جوزتەیب پێوەی بکە.

بۆ ٥ کەس (٨٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

حەلەویاتی سێو

سێوی گەورە	٦ دانە
هێلکە	٣ دانە
ئاو	$\frac{1}{4}$ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{3}$ پێوانە
دارچینی	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
جۆزتەیب	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
خوێ	$\frac{1}{4}$ کەوچکی بچوک
شیری کەم چەوری	٢ کەوچکی گەورە
نیشاستە	١ $\frac{1}{2}$ کەوچکی بچوک

پێستی سێوەکان لێ بکەرەوە و چوار قاشیان بکە. سێوەکە لەناو ئاو لەمەنجەڵێك کە سەرەکەی داخراوە بیکوڵێنە, بەشێوەیەك سێوەکە سیس نەبێت. شەکەر و خوێ بکە ناو ئاوەکە و بیشێوێنە هەتا شەکەرەکە تێکەڵ دەبێت. سێوەکە لەسەر ئاگر لای بدە لەشوێنێك دایبنێ هەتا فێنکەوە دەبێت. هێلکە، شیر و نیشاستە بەچەتاڵ جوان تێکەڵی بکە سێوەکان لەناو تاوەیەکی تیفال جوان دابنێ پاشان تێکەڵی شیر و هێلکەکە بیکە بەسەری پاشان جوزتەیب و دارچینی بیکە بەسەری و لەناو فڕن دایبنێ بە ٣٢٥ پلەی فارینهایت بۆ ماوەی نزیکەی ٢٠ چرکە بیکوڵێنە حەلەویاتیەکە بەگەرمی بەکاریبهێنە.

بۆ هەشت کەس (١١٠ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی لیمۆ

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٤ کەوچکی گەورە
ئاوی سارد	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاوی کوڵاو	$1\frac{1}{2}$ پێوانە
شەکەر	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ئاولیمۆ	$\frac{1}{2}$ پێوانە
ڕەنگی سەوز خواردەمەنی	تۆزێك
ئاوی سەهۆڵاوی	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شیری وشك بێ چەوری	$\frac{1}{3}$ پێوانە

هاڕاوەی جەلاتینەکە بکە ناو ئاوە ساردەکە و بیشێوێنە هەتا یەکدەستەوە دەبێت. ئاوی کوڵاوەکە تێبکە بۆیە جەلاتینەکە تێکەڵ بێت. شەکەر و ئاولیمۆ تێبکە لێ گەڕە هەتا فێنکەوە دەبێت و تۆزێك خۆی دەگرێت. شیری وشکەکە بکە ناو ئاوی سەهۆڵاویەکە پاشان بە تێکەڵکەری کارەبایی بە پلەی توند ئەوەندە بیشێوێنە هەتا وەکو قەیماخی لێ دێت پاشان تۆزێك ڕەنگی سەوز تێبکە شیرەکە وردە وردە بکە ناو جەلیەکە پاشان هەمووی بکە ناو شەش قالبی بچوك و لەناو سەهۆڵدان دایبنێ. کاتێك جەلیەکە بەتەواوەتی خۆی گرت لەناو قالبەکە دەری بکە بۆ جوانکاری بازنە لیمۆێك لەسەر هەرکام دابنێ. **بۆ شەش کەس (٤٠ کالۆری بۆ هەر کەس)**

جەلی خێرای میوە

هاڕاوەی جەلاتین (بێ دەرمان)	٤ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	١ کەوچکی گەورە
شیری وشك (بێ چەوری)	$\frac{1}{4}$ پێوانە
ئاو	$\frac{1}{3}$ پێوانە

شەکەر	١ پێوانە
ئاوی ئاناناس (بێ شەکەر)	$\frac{1}{2}$ پێوانە
سەهۆڵ (وردکراو)	١٥٠ گرام
ترێ (بێ ناوۆک)	١٥٠ گرام

جەلاتین، شیری وشک، ئاولیمۆ، ئاو، شەکەر و ئاوی ئەناناس تێکەڵ بکە بە تێکەڵکەر بە پلەی توند بۆ ماوەی یەك چرکە تێکەڵی بکە پاشان سەهۆڵ و ترێ تێبکە هەمووی بکە ناو هەشت پەرداختی بەرز و بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لەسەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ هەشت کەس (٥٦ کالۆری بۆ هەر کەس)

جەلی شلك

هاڕاوەی جەلاتین (بێ شەکەر)	٢ کەوچکی گەورە
شەکەر	١ کەوچکی گەورە
ئاولیمۆ	٢ کەوچکی بچوك
ئاوی سارد	$\frac{1}{2}$ پێوانە
شلك	٢٥٠ گرام
سپێنەی هێلکە	٢ دانە

مەنجەڵێك ئاوی تێبکە و لەسەر ئاگر دایبنێ کاتێك ئاوەکە کوڵا هاڕاوەی جەلاتین و ئاوی ساردەکە تێبکە و بیشێوێنە هەتا یەکدەستەوە دەبێت شەکەر و ئاولیمۆ تێبکە و بیشێوێنە بۆیە جەلاتینەکە بە هێوری تێکەڵ بێت، مەنجەڵەکە لەسەر ئاگرەکە لای بدە و شلکەکە تێبکە. لێ گەڕە هەتا فێنکەوە دەبێت و تۆزێك خۆی دەگرێت پاشان بە تێکەڵکەری کارەبایی ئەوەندە تێکی بدە هەتا تۆزێك توند دەبێت. پاشان سپێنەکە و جەلیەکە بە هێوری تێکەڵ بکە. هەمووی بکە ناو ٦ قالبی بچوك لەناو سەهۆڵدان دایبنێ.

بۆ شەش کەس (٣٥ کالۆری بۆ هەر کەس)

بەرنامەی چۆنیەتی خواردن لەرێجیمی لاوازمانەوە

سەیری خانخانەی کێشی بیرۆکانە(ئایدیال) بکە بە پێی کێش و بالای خۆت رێژەی کالۆری پێویست بۆ رۆژێك بدۆزەرەوە. بەکارهێنانی ئەم رێژە کالۆریە, کێشت زیاد نابێت هەروەهاش دانابەزی، بەم شێوە لەکێشی رەچاوکراوی خۆت دەمێنی بۆ چەند رۆژ بەرێژەی پێویست چێشت بخۆ، ئەگەر تێگەیشتی کە کێشت خەریکە زیاد دەبێت, رێژەی کالۆری رۆژانەت کەمترەوە بکە. بەلام بە پێچەوانەوە ئەگەر کێشەکەت دابەزی رێژەی کالۆری رۆژانەت تۆزێك زیاد بکە بەم شێوە دەتوانی لەماوەیەکی کورت رێژەی کالۆری پێویستی لەشی خۆت ئاگادار بی. کەسانێك کە بەکێشی گونجاوی خۆیان دەگەن چ رێنەماییەکانی چێشتلێنانی ئەم کتێبە بەکاربهێنن, چ چێشتەکانی ئاسایی خۆیان بخۆن هەرگیز دیسان قەڵەوەوە نابن بەو مەرجە زیاتر لەکالۆری پێویستی رۆژانە بەکارمەهێنن و لەسنوور دەرنەچن. رێنەماییەکانی چێشتلێنانی رێجیمی, دابەزینی کێشی خێراQWL و رێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشQIO دەتوانی لێرەش بەکاربهێنی بەشێوەی تر بلێین هەمووی رێنەماییەکانی چێشت لێنانی ئەم کتێبە بۆ رێجیمی لاوازمانەوەش دەبێت هەڵبەت لەهەندێك لیان دەبێ کۆی گشتی .خواردەمەنیەکان حساب بکرێت. بەرنامە خواردنێك کە بۆ نموونە لێرە نوسراوە بۆ کەسێکە کە ئەگەر رۆژێك ١٤٠٠ کالۆری بەکاربهێنیت, لەکێشی گونجاوی دەمێنێت. ئەم بەرنامەی خواردنی گشتییە, فێرت دەکات چون رێژەی کالۆری پێویستی رۆژانەت حساب بکەی. بەرنامەیەکی خواردن تایبەت بەخۆت بۆ یەك هەفتە بنوسە, هەر چێشتێك حەزت لێیە لەناوی بنوسە بەو مەرجە رێژەی کالۆری هەمووی چێشتەکان زیاتر لەرێژەی کالۆری پێویستی رۆژانەت نەبێت. لەبیرت نەچێت دەبێ کالۆری هەر خواردەمەنی یان خواردنەوەیەك کە لەدرێژایی رۆژ دەخۆی حساب بکەی. ئەگەر رێژەی کالۆری پێویستی رۆژانەی خۆت لە ١٤٠٠ کالۆری زیاتر بوو دەبێ رێژەی خواردەمەنیەکانی بەرنامەی خواردنی ئێمە یان (هی خۆت) زیاتر بکەی. وە خواردەمەنی یان خواردنەوەیەك لەسەر بەرنامەی خواردنت زیاد بکەی. ئەگەر رێژەی کالۆری پێویستی رۆژانەی خۆت لە ١٤٠٠ کالۆری کەمتر بوو دەبێ رێژەی خواردنت کەم بکەی یان چەند دانە خواردەمەنی لەبەرنامەی خواردنی رۆژانەت لای بدەی بۆیە کە کالۆری بەکارهێنراوت لەسنور دەرنەچێت.

زۆر گرنگە هەر رۆژان بەیانی بێ جلوبەرگ خۆت بکێشی و لەچێشتەکانی ئامادەی دەرەوە بەکارنەهێنی مەگەر ناچار بی. ئاگادار بە هەموو کاتێك مومکین نییە بتوانی رێژەی کالۆری خواردەمەنیەکانی رۆژانەت بەرێکی حساب بکەی بۆیە هەر رۆژان خۆت

بکێشەوە, بەگوێرەی کێشت خواردنت زیاد یان کەمەوە بکە, هەتا دڵنیا دەبی لەکێشی گونجاو دەمێنی. ئەگەر تێگەیشتی کە زۆرتر لە دوو کیلۆگرام زیادەی کێشت هەیە دیسان بگەڕێوە سەر ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا یان ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش. هەرکام لەم دوو ڕێجیمە کە بە دڵتە جێبەجێ بکە, هەتا دیسان دەچیتە سەر کێشی گونجاوی خۆت پاشان بەرێجیمی لاوازمانەوە دەست پێ بکە بەم شێوە هەموو کاتێك باڵای گونجاوی خۆت دەپارێزی. تۆزێك زیاد بون یان کەم بونی کێش کاریگەری لەسەر تەندروستی ئێوە نییە و زیانت پێ ناگەیەنێت.

واتا و مەبەستی ڕێجیمی لاوازمانەوە هەر لەناوەکەی دیارە، کەواتا خواردن بەڕێژەیەك کە لەکێشی گونجاو بمێنی کێشی گونجاو کە لەدوای ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا بەدەستت هێناوە. زۆری پێ ناچێت حساب کردنی کالۆری لەم ڕێجیمی خواردنە بەلات ئاساییەوە دەبێت. ئەوەندە شارەزا دەبی ئێدی پێویست ناکات نیگەرانی ژماردنی کالۆری هەرکام لەخواردەمەنیەکان یان بەدەست هێنانی ڕێژەی کالۆری چێشتەکە بەرێکی بی.

ئەگەر ڕۆژێك ڕێژەی کالۆری ڕۆژانەت زیاتر لەسنووری پێویست بوو، تێبکۆشە لەرۆژی دواییەکەی هەر بەو ڕێژە لەخواردنەکەت کەم بکەی. زۆری پێ ناچێت ئەم یەکسانیەتیە لەبەکارهێنانی کالۆری فێر دەبی. بەڵام نابێ بەشێوەیەك بێت کە هەموو کاتێك نیگەرانی ژماردنی کالۆری بی. ئەگەر لەدرێژایی چەند ڕۆژی سەفەر یان پشوی کۆتایی هەفتە چەند کیلۆگرام کێشت زیادی کرد هەرگیز نیگەران مەبە، لەجیاتی کردەوەی بێ ئاکام یەکسەر بڕۆ ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا یان ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەش جێبەجێ بکە و لەماوەیەکی کورت زیادەی کێشت لەناو ببە.

ئەگەر بەرنامەی خواردنی ڕێجیمی لاوازمانەوە کە لەلاپەڕەکانی دواتر سەیری دەکەی سەرنج بدەی تێدەگەی لەزۆری لەچێشتەکانی ڕێجیمی دابەزینی کێشی خێرا و ڕێجیمی دابەزینی چەوری شوێنەکانی لەشیش لەم بەرنامەی خواردنە بەکارهێنراوە. بۆ حساب کردنی کالۆری هەر ڕۆژ دەبێ کالۆری هەموو خواردەمەنیەکان و خواردنەوەکان کە لەیەك ڕۆژ بەکاری دەهێنی لەخانخانەی کالۆری بدۆزیتەوە پاشان کۆی گشتی هەمووی حساب بکەی. تێبکۆشە چا و قاوە بێ شەکەر و شیر بیخۆی. یان هەتا دەتوانی ڕێژەی ئەم مادانە کەم بکەی. لەکاتی حساب کردنی کالۆری، کالۆری ئەم مادانەش حساب بکە.

لەکۆتایی ئەم تێبینیە ئاراستەی خوێنەری هێژا دەکەین حەبی ماڵتی ڤیتامین مینرال هەر ڕۆژان لەرێجیمی لاوازمانەوەش بەکاری بهێنی.

بەرنامەی خواردنی رێجیمی لاوازمانەوە

دوو شەممە

نانی بەیانی	کالۆری
١٠٠ گرام ئاوی پەرتقال	٥٥
یەك قاشی کالەك	٤٠
٥٠ گرام پەنیر	٦٠
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
یەك پێوانە سۆپی مریشك	١٢
زەلاتەی پەنیر و گۆشت	٢٦٠
یەك قاشی نانی تۆست و تۆزێك مرەبا	٥٠
یەك دانە سێوی مامناوەندی	٧٥
قاوە یان چا	٠
شێو:	
نیوەی گریپ فروتێك	٥٥
چێشتی تایبەتی گۆشت و سەوزە	٢٦٥
زەلاتەی سەوزە بەسۆسی کەم کالۆری	١٣٠
کەیکی ئیسفەنجی	٩٠
	١٠٩٢
کۆتایی شەو:	
خواردنەوە	٣٠٠
کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٣٩٢

سێ شەممە

نانی بەیانی	کالۆری
١٠٠ گرام ئاوی گریپ فروت بێ شەکر	٥٥
یەك پێوانە دانەوێڵەی کوڵاو	١١٠

$\frac{1}{2}$ پێوانە شیری کەم چەوری	٤٠
چا یان قاوە	٠
نیوەڕۆ:	
پێشخۆراکی تێکەڵی سەوزە	٢٢
چێشتی ماسی بەسەوزە	١٩٠
چێشتی کلگ بەکاری	٧٥
کرێمی کاستارد بەقاوە	٩٠
قاوە یان چا	٠
شێو:	
بۆرشچی خەست	٥٥
چێشتی مریشك بەسەوزە	٢٤٠
چێشتی باینجان بەسۆسی مایۆنیز	٧٥
یاپراخی تەماتە	٩٠
جەلی مۆز و پەرتقال	٦٧
قاوە یان چا	٠
	١١٠٤
کۆتایی شەو:	
جۆرەکانی خواردنەوە	٣٠٠
کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٤٠٤

چوار شەممە

نانی بەیانی	کالۆری
١٠٠ گرام ئاوی تەماتە	٢٣
٢ قاش سوسیسی گەورە	٩٠
١ قاش نانی تۆست بە تۆزێك مرەبا	٥٠
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
سۆپی گۆشت و سەوزە	١٧٠
زەڵاتە لەناوی تەماتە	١٣٢

کرێم کاستاردی رێجیمی لاوازمانەوە	٨٠
قاوە یان چا	٠
شێو:	
چێشتی ماسی توونی چینی	١٠٠
زەڵاتەی ماسی	١٤٥
کەلەرمی وردکراو بە تۆزێك شیر	٢٩
تەماتەی بازنە کراو	٣٠
حەلەویاتی سێو	١١٠
قاوە یان چا	٠
	٩٥٩
کۆتایی شەو:	
جۆرەکانی خواردنەوە	٤٥٠
کۆی گشتی کالۆری رۆژانە	١٤٠٩

پێنج شەممە

نانی بەیانی	**کالۆری**
١٠٠ گرام ئاوی پەرتقاڵ بێ شەکەر	٥٥
١ پێوانە دانەوێڵەی کوڵاو	١٤٠
$\frac{1}{2}$ پێوانە شیری کەم چەوری	٤٠
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
پێشخۆراکی خەیار	١٠٠
١ دانە پەتاتەی کوڵا، چێشتی سپێناخ و کەرە، یاپراخی تەماتە،	١٨٠
زەڵاتەی کەلەرم بەشیر	١٥٥
$\frac{1}{2}$ پێوانە ئاناناسی بێ شەکەر	٦٠

قاوە یان چا	٠
شێو:	
قەنافەی خاڤیار	٦٠
چێشتی مەکزیکی	٢٩٠
چێشتی کلگ بەکاری	٧٥
یاپراخی کولەکە	٤٥
پودینگی برنج	١٦٥
قاوە یان چا	٠
کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٣٦٥

هەینی

بەیانی:	**کالۆری**
نیوەی گریپ فروتێك	٥٥
١ بسکیت	٦٠
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
سۆپی گۆشت و سەوزە	١٧٠
١ قاش نانی تۆست بە تۆزێك کەرە	٦٥
زەڵاتەی ماسی	١٤٧
تۆزێك مرەبا	١٢
قاوە یان چا	٠
شێو:	
پێشخۆراکی تەماتە	٣٥
چێشتی باینجان و قارچك	١٨٠
١ دانە هێلکەی کوڵاو بە تۆزێك سپێناخ	٥٠
پاقلەخاتونی و قارچکی کوڵاو	٥٦
زەڵاتەی کاهو	٦٧
ئاومیوەی بێ شەکەر	٤٠

قاوە یان چا	٠
	٩٤٧
کۆتایی شەو:	
جۆرەکانی خواردنەوە	٤٥٠
کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٣٨٧

شەممە

بەیانی:	**کالۆری**
١٠٠ گرام ئاوی گریپ فروتی بێ شەکەر	٥٠
ئۆملێتی سەوزە	١٩٠
١ قاش نانی تۆست بە تۆزێك مرەبا	٥٠
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
$\frac{1}{2}$ پێوانە سۆپی مریشك	٤٠
چێشتی سادەی مریشك	٢٧٥
زەلاتەی خەیار و پەنیر	٦٠
جەلی لیمۆ	٣٥
قاوە یان چا	٠
شێو:	
پێشخۆراکی خەیار	٥٠
چێشتی کاری	٣٠٠
$\frac{1}{2}$ پێوانەیەك قارچکی کولاو	٢٠
زەلاتەی میوە و کەلەرمی سوور	٥٥
جەلی شلك	٤٠
	١١٧٤
کۆتایی شەو:	
جۆرەکانی خواردنەوە	٣٠٠

کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٤٧٤
یەك شەممە	
بەیانی:	**کالۆری**
نیوەی کالەکێك	٤٠
ئۆملێتی سپێناخ	١٤٠
حەلەویاتی پەنیر	٨٥
قاوە یان چا	٠
نیوەڕۆ:	
چێشتی مریشکی سورکراو	٢٦٠
چێشتی سپێناخ و کەرە	٨٥
یاپراخی پەتاتە	٧٠
$\frac{1}{2}$ پێوانە شلك	٢٠
حەلەویاتی سێو	١٣٥
قاوە یان چا	٠
شێو:	
١ پەرتەقاڵ مامناوەندی	٦٥
لەفەی گۆشت	١٦٨
زەلاتەی تەماتەی قالب	٦٠
جەلی خێرای میوە	٥٦
قاوە یان چا	٠
	١١٨٤
کۆتایی شەو:	
خواردنەوە	٢٠٠
کۆی گشتی کالۆری ڕۆژانە	١٣٨٤

خانخانەی کێشی بیرۆکانە(ئایدیالْ) و کالۆری پێویست

ڕەگەز:	پیاو		ئافرەت	
بـــالا بەسانتیم	کالۆری پێویستی ڕۆژانە بۆ پاراستنی کێش	کـــێش بەکیلۆگرام	کـــالۆری پێویـــستی ڕۆژانە بۆ پاراستنی کێش	کـــێش بەکیلۆگرام
١٤٢	١٢٠٠—١٣٠٠	٤١—٤٥	١٠٢٠—١١٢٠	٣٨—٤٢
١٤٥	١٢١٥—١٣٢٠	٤٢—٤٦	١٠٥٥—١١٥٥	٣٩—٤٣
١٤٧	١٢٤٠—١٣٥٠	٤٣—٤٧	١٠٨٠—١١٨٠	٤٠—٤٤
١٥٠	١٢٧٥—١٣٨٠	٤٤—٤٨	١١١٥—١٢١٥	٤٢—٤٥
١٥٢	١٣٠٠—١٤١٠	٤٥—٤٩	١١٤٠—١٢٤٠	٤٣—٤٦
١٥٥	١٣٧٠—١٤٧٠	٤٧—٥١	١١٧٥—١٢٧٥	٤٤—٤٧
١٥٧	١٤٥٠—١٥٦٠	٤٩—٥٣	١٢٠٠—١٣٠٠	٤٥—٤٨
١٦٠	١٥١٠—١٦١٠	٥٢—٥٥	١٢٦٠—١٣٦٠	٤٧—٥١
١٦٢	١٥٧٥—١٦٧٥	٥٤—٥٨	١٣٢٠—١٤٢٠	٤٩—٥٣
١٦٥	١٦٤٠—١٧٤٠	٥٦—٦٠	١٣٥٠—١٤٥٠	٥٠—٥٤
١٦٧	١٧٠٠—١٨٠٠	٥٨—٦٢	١٤٠٠—١٥٠٠	٥٢—٥٦
١٧٠	١٧٦٠—١٨٧٥	٦١—٦٤	١٤٥٠—١٥٥٠	٥٤—٥٨
١٧٢	١٨٢٥—١٩٢٥	٦٣—٦٦	١٥٠٠—١٦٠٠	٥٦—٦٠
١٧٥	١٩٠٠—٢٠٠٠	٦٥—٦٩	١٥٥٠—١٦٥٠	٥٨—٦٢
١٧٨	١٩٥٠—٢٠٥٠	٦٧—٧١	١٦٢٠—١٧٢٠	٦١—٦٤
١٨٠	٢٠٢٠—٢١٢٠	٧٠—٧٣	١٦٨٠—١٧٨٠	٦٣—٦٦
١٨٣	٢١٠٠—٢٢٠٠	٧٢—٧٥	١٧٤٠—١٨٤٠	٦٥—٦٨
١٨٥	٢١٥٠—٢٢٥٠	٧٤—٧٨	١٨٠٠—١٩٠٠	٦٧—٧٠
١٨٨	٢٢١٠—٢٣١٥	٧٦—٨٠	١٨٥٠—١٩٥٠	٦٩—٧٢
١٩٠	٢٢٧٥—٢٣٨٠	٧٩—٨٢	١٩٠٠—٢٠٠٠	٧١—٧٥
١٩٣	٢٣٥٠—٢٤٥٠	٨١—٨٤	١٩٥٠—١٠٥٠	٧٣—٧٧
١٩٥	٢٤١٠—٢٥١٠	٨٤—٨٧	٢٠٠٠—١١٠٠	٧٥—٧٩
١٩٨	٢٤٧٠—٢٥٧٥	٨٦—٨٩	٢٠٥٠—٢١٥٠	٧٨—٨٢
٢٠٠	٢٥٣٠—٢٦٣٠	٨٨—٩١	٢١٠٠—٢٢٠٠	٨٠—٨٥
٢٠٣	٢٦٠٠—٢٧١٠	٩٠—٩٤	٢٢٠٠—٢٣٠٠	٨٢—٨٧

خانخانەی وەرگێڕانی کەرەستەکان و ئیدیۆمەکان

	کوردی	فارسی	عەرەبی	تورکی	ئینگلیزی
١	ئارتیشۆک	آرتیشو	خرشوف	Enginar	Artichoke
٢	ئاردی سوتاو	آرد سوخاری	بقسماط	Ekmek kırıntısı	Bread crumbs
٣	ئاڤاکادۆ	آواکادو	أفوكادو	Avocado	Avocado
٤	ئیسفەنج	اسفنج	إسفنج	Sünger	Sponge
٥	بایم،باوی، بەهیڤ	بادام	لوز	Badem	Almonds
٦	بسکیت	بیسکویت	بسكويت	Bisküvi	Biscuit
٧	بەهارات	ادویه	بهارات	Baharat	Spice
٨	بلاڵوک	آلبالو	كرز	Kiraz	Cherry
٩	بیبەر	فلفل	فلفل	Biber	Pepper
١٠	بیبەری رەش،ئالەت	فلفل سیاه	فلفل الأسود	Karabiber	Black pepper
١١	بیبەری سوور	فلفل قرمز	فلفل حار	Acı biber	Chili pepper
١٢	بیبەری گەورە	فلفل دلمەای	فلفل الرومي	Büyük biber	Bell pepper
١٣	بیرۆکانە، ئایدیال	ایده ئال	مثالي	Ideal	Ideal
١٤	پاقلە خاتونی	نخودفرنگی	بازلاء	Bezelye	Green pea
١٥	پارو، لەفە	ساندویچ	شطيرة	Sandviç	Sandwich
١٦	پشتی مازوو	راسته، فیله	لحم الخاصرة	Bonfile	Tenderloin
١٧	پەتاتەی شرین	سیب زمینی شیرین	بطاطا حلوة	Tatlı patates	Sweet potato
١٨	پەراسو	دنده	ختم	Pirzola	Meat chop
١٩	پەرتقال	پرتقال	برتقالي	Turuncu	Orange
٢٠	پەنیری گودا	پنیر گودا	جوده	Gouda	Gouda
٢١	پەڕەی تایبەتی	حوله کاغذی	منشفة ورقية	Kağıt havlu	Paper towel
٢٢	پوش	خلال	عود تخليل أسنان	Kürdan	Toothpick
٢٣	پونگ، پوونگە	پونه	نعناع بري	Yarpuz	Menthe
٢٤	پۆدەر	پودر	مسحوق	pudra	Powder
٢٥	پۆدەری تاتار	پودر تارتار	حمض الطرطريك	Tartar pudra	Tatar powder
٢٦	پێشخوراک	اردور	مقبلات	Meze	Appetizer
٢٧	پێوەندە بە	بستگی	تعتمد علي	Bağlıdır	Depend on
٢٨	تەرە پیاز	پیازچه	بصل الأخضر	Taze soğan	Scallion
٢٩	تەرە پیاز	تره فرنگی	بصل الأخضر	Yeşil soğan	Spring Onion
٣٠	توترک،تودرک	تمشک	عليق شجيري	Böğürtlen	Blackberry
٣١	توری سپی	ترب سفید	دايكون	Daikon	Daikon
٣٢	توری سوور	تربچه	فجل	Turp	Radish
٣٣	تۆفی	تافی	طوفي	Şekerleme	Toffee
٣٤	تیر	قطر	قطر	Çap	Diameter
٣٥	جاترە	آویشن	زعتر	Kekik	Thyme
٣٦	جەعفەران, گێژناک	جعفری	بقدونس	Maydanoz	Parsley
٣٧	جەلی	ژله	هلام، جيلي	Jöle	Gelatin
٣٨	جوزتەیب	جوز هندی	جوزة الطيب	Küçük Hindistan cevizi	Nutmeg
٣٩	جێگە	حجم	قدرة	Kapasite	Capacity
٤٠	چای سەفەری	چای کیسه ای	كيس شاي	Çay poşeti	Tea bag
٤١	چەتاڵ	چنگال	شوكة	Çatal	Fork
٤٢	چەکوچ	چکش	مطرقة	Çekiç	Hammer

Beetroot	Pancar	بنجر	چغندر	چەوەندەر	٤٣
Table	Tablo	جدول	جدول	خانخانە	٤٤
Mustard	Hardal	خردل	خردل	خەرتەلە، گۆرمز	٤٥
Pickles	Salatalık turşusu	خيار مخلل	خيارشور	خەیاری سوێر	٤٦
Stew	güveç	يخنة	خورش	خۆرشت	٤٧
Compote	Komposto	كومبوت	كمپوت	خۆشاو	٤٨
Endive	Hindiba	ندباء بقل يؤكل	انديو	خێزمۆک	٤٩
Cinnamon	Tarçın	قرفة	دارچين	دارچینی	٥٠
Grain	Tahıl	حبوب	حبوبات	دانەوێڵە	٥١
Condiment	Baharat	توابل	چاشني	دەرمان	٥٢
Shrimp	Karides	روبيان	ميگو	ڕوبیان	٥٣
Rosemary	Biberiye	ندى الجبل	روزماری	ڕۆزماری	٥٤
Basil	Fesleğen	ريحان	ريحان	ڕێحان	٥٥
Rhubarb	Ravent	راوند	ريواس	ڕێواز، ڕێواس	٥٦
Ginger	Zencefil	زنجبيل	زنجبيل	زەنجەفیل	٥٧
Salad	Salata	سلطة	سالاد	زەڵاتە	٥٨
Spinach	Ispanak	سبانخ	اسفناج	سپیناخ، سیالە	٥٩
Vinegar	Sirke	خل	سركه	سرکە	٦٠
Refrigerator	Buzdolabı	ثلاجة	يخچال	سەهۆڵدان	٦١
Freezer	Dondurucu	مجمد بخاصة الثلاجة	فريزر	سەهۆڵکەر	٦٢
Baking soda	Kabartma tozu	صودا الخبز	جوش شيرين	سودە	٦٣
Colander	Kevgir	مصفاة	صافي	سوزگی	٦٤
Borscht	Pancar çorbası	برش حساء خضر روسي	سوپ برش	سۆپی بۆرشچ	٦٥
Sauce	Sos	صلصة	سس	سۆس	٦٦
Sausage	Sosis	نقانق، سُجُق	سوسيس	سۆسیس	٦٧
Polish sausage	Polonya sosis	نقانق البولندا	كالباس	سۆسیسی پۆلۆنیایی	٦٨
Shallot	Soğancık	كراث الأندلسي	موسير	سیری عەجەم	٦٩
Apple	Elma	تفاحة	سيب	سێو،سێف،سێف	٧٠
Sweetener	Tatlandırıcı	تحلية	شيرين كننده	شیرینکەرەوە	٧١
Strawberry	Çilek	فراولة	توت فرنگي	شلک	٧٢
Dill	Dere otu	شبت	شويد، شود	شوید	٧٣
Turnip	Şalgam	لفت	شلغم	شێلم	٧٤
Wax bean	Fasulye	فاصولياء الشائعة	لوبيا چيتي	فاسۆلیا، لۆقی	٧٥
Oven	Fırın	فرن	فر	فڕن	٧٦
Instance Coffee	Hazır Kahve	قهوة الفورية	قهوه فوری	قاوەی ئامادە	٧٧
Weighting scales	Terazi	ميزان	ترازو	قەپان	٧٨
Apricots	Kayısı	مشمش	زردآلو	قەیسی، شەیلانە	٧٩
Cantaloupe	Kavun	شمام	طالبي	کاڵەک	٨٠
Honeydew	Tatlı özsu	شمام كوز العسل	خربزه	کاڵەک	٨١
Cream	Kaymak,Krema	قشطة الحليب	كرم	کرێم، قەیماخ	٨٢
Asparagus	Kuşkonmaz	هليون	مارچوبه	کلگ	٨٣
Celery	Kereviz	كرفس	كرفس	کەرەوز	٨٤

Margarine	**Margarine**	سمن النباتي	مارگارین	کەرەی ڕووەکی	٨٥
Broccoli	**Brokoli**	بروكلي	کلم بروکلی	کەلەرمی برۆکلی	٨٦
Kohlrabi	**Yer lâhanası**	كرنب السلقي	کلم قمری	کەلەرمی کۆلرابی	٨٧
Cake	**Kek**	كعكة	کیک	کەیک	٨٨
Dolma	**Dolma**	دولمة	دلمه	کوتلک، یاپراخ	٨٩
Cutlet	**Kotlet**	كستلاتة	کتلت	کوتلەت	٩٠
Squash	**Kabak**	قرع نباتي	کدو	کولەکە	٩١
Pumpkin	**Kabak**	قرع نباتي	کدو تنبل	کولەکەی زەرد	٩٢
Chestnut	**Kestane**	كستناء	شاه بلوط	گابەرۆ	٩٣
Grapefruit	**Kavrama meyve**	زنباع	گریپ فروت	گریپ فروت، لیموی بەهەشت	٩٤
Coriander	**Kişniş**	كزبرة	گشنیز	گژنیژ	٩٥
Corn	**Mısır**	ذرة	ذرت	گەنمەشامی	٩٦
Popcorn	**Patlamış mısır**	فشار	ذرت بوداده	گەنمەشامی	٩٧
Leaf	**Yaprak**	ورقة	برگ	گەڵا	٩٨
Bay laurel	**Akdeniz defnesi**	ورق الغار	برگ بو	گەڵای غار	٩٩
Coconut	**Hindistan cevizi**	جوز الهند، نارجيل	نارگیل	گوێزی هیندی	٠٠
Chowder	**Balık Türlüsü**	شوربة	آبگوشت	گۆشتاو	٠١
Salting meat	**Et tuzlama**	تمليح اللحوم	گوشت نمکسود	گۆشتی سوێر کراو	٠٢
Vegetarian	**Vejetaryen**	نباتي	گیاهخوار	گیاخۆر	٠٣
Stem	**Kök**	صد	ساقه	لاسک	٠٤
Tangerine	**Mandalina**	يوسفي	نارنگی	لالنگی	٠٥
Green Beans	**Taze Fasulye**	فاصوليا خضراء	لوبیا سبز	لۆبیا سەوز	٠٦
Marmalade	**Marmelat**	مرملاد	مارمالاد	مارمالات	٠٧
Funnel	**Huni**	قمع	قیف	ماستەرگ،ماستیرک	٠٨
Chicken	**Su ezmek**	شوربة الدجاج	آب مرغ	مریشکاو	٠٩
Pasta	**Makarna**	معكرونة	ماکارانی	مەعکرونی	١٠
Jam	**Reçel**	مربى	مربا	مورەبا	١١
Raisins	**Kuru üzüm**	زبيب	کشمش	مێوژ، مەویژ	١٢
Thigh	**Uyluk**	فخذ	مغزران	ناوراستی ڕان	١٣
Mint	**Nane**	نعناع	نعناع	نەعنا	١٤
Candy	**Şeker**	حلوى سكرية	آبنبات	نوقڵ	١٥
Starch	**Nişasta, Farin, Amidon**	نشا	نشاسته	نیشاستە	١٦
Hamburger	**Hamburger**	هامبورجر	همبرگر	هەمبەرگر	١٧
Wafer	**Gofret**	رقاقة	ویفر	وەیفر	١٨
Vanilla	**Vanilya**	فانيليا	وانیل	ڤانیلا	١٩

لیستی ناوی هەمووی چێشتەكان

لەم کتێبە شێوەیەك فێر دەکرێن، بەم شێوە لە ماوەی کەمتر لە دە ڕۆژ بە ڕێژەیەکی بەرچاو دەتوانن لە زیادەی کێشی خۆتان دابەزێنن، ڕەنگە دابەزینی کێش لە ماوەی حەوت ڕۆژ بە بیروبۆچوونی ئێوە مومکین نەبێت بەڵام ئەم شێوەی دکتۆر ستیلمەن بەپێی یەك بنەمای زانستی و لۆژیکی دانراوە: ئەگەر کالۆری کەمترێك لە بەراورد لەگەڵ کالۆریەك کە لەشتان پێویستیەتی بەکاربهێنن چەوری زیادەکانتان دەتوێتەوە وە کێشتان دادەبەزێت هەروەها ئەگەر کالۆری کە ڕۆژانە بەکاری دەهێنن بە هەمان ڕێژەی پێویستی لەشتان بێت کە لە چالاکیەکانی ڕۆژانە دەسووتێت، ئێدی هیچ کاتێك قەڵەو نابنەوە.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

نرخی حەوت هەزار دینارە